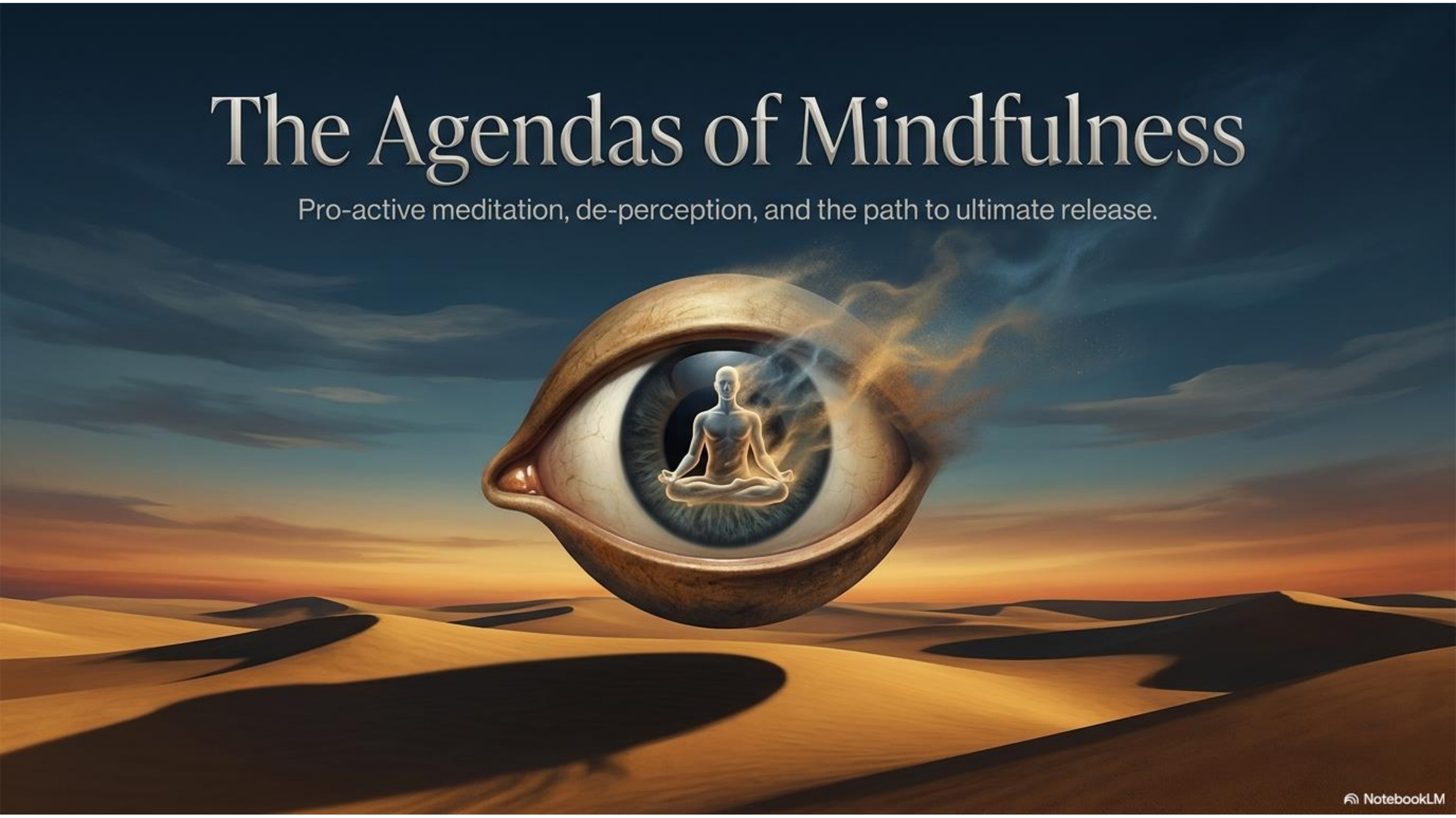
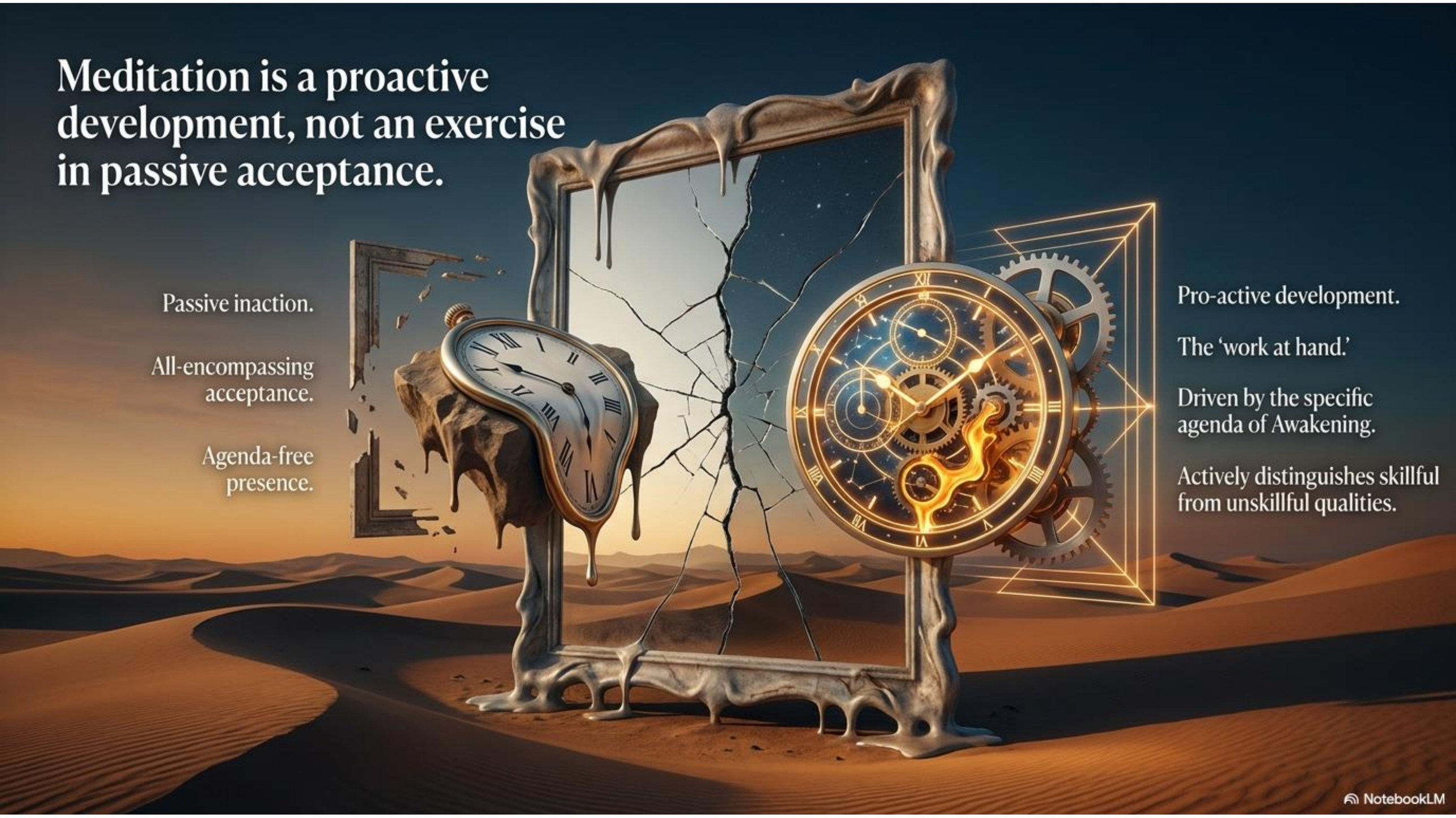
The Agendas of Mindfulness

Pro-active meditation, de-perception, and the path to ultimate release.



NotebookLM

Meditation is a proactive development, not an exercise in passive acceptance.



Passive inaction.

All-encompassing acceptance.

Agenda-free presence.

Pro-active development.

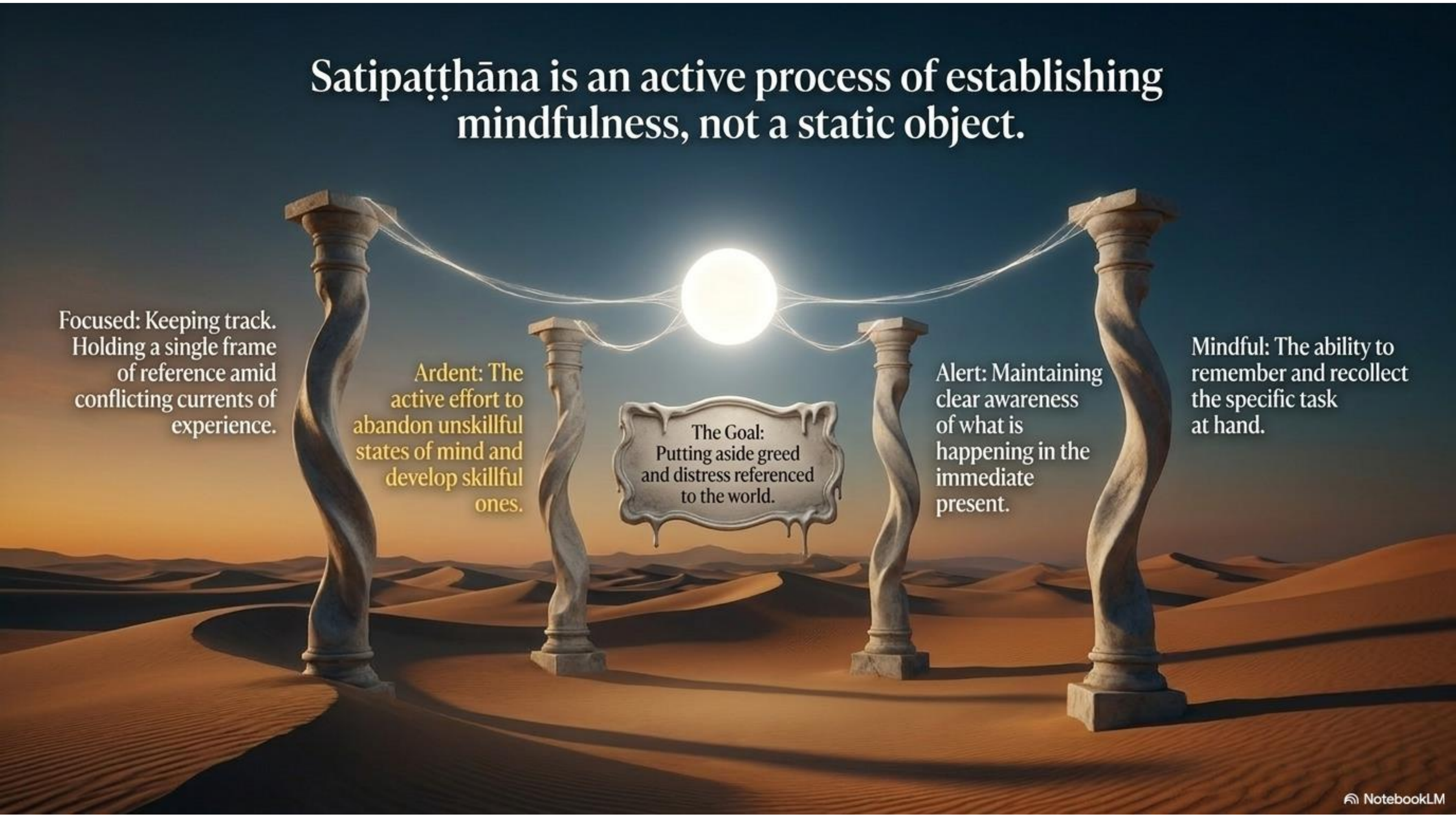
The ‘work at hand.’

Driven by the specific agenda of Awakening.

Actively distinguishes skillful from unskillful qualities.

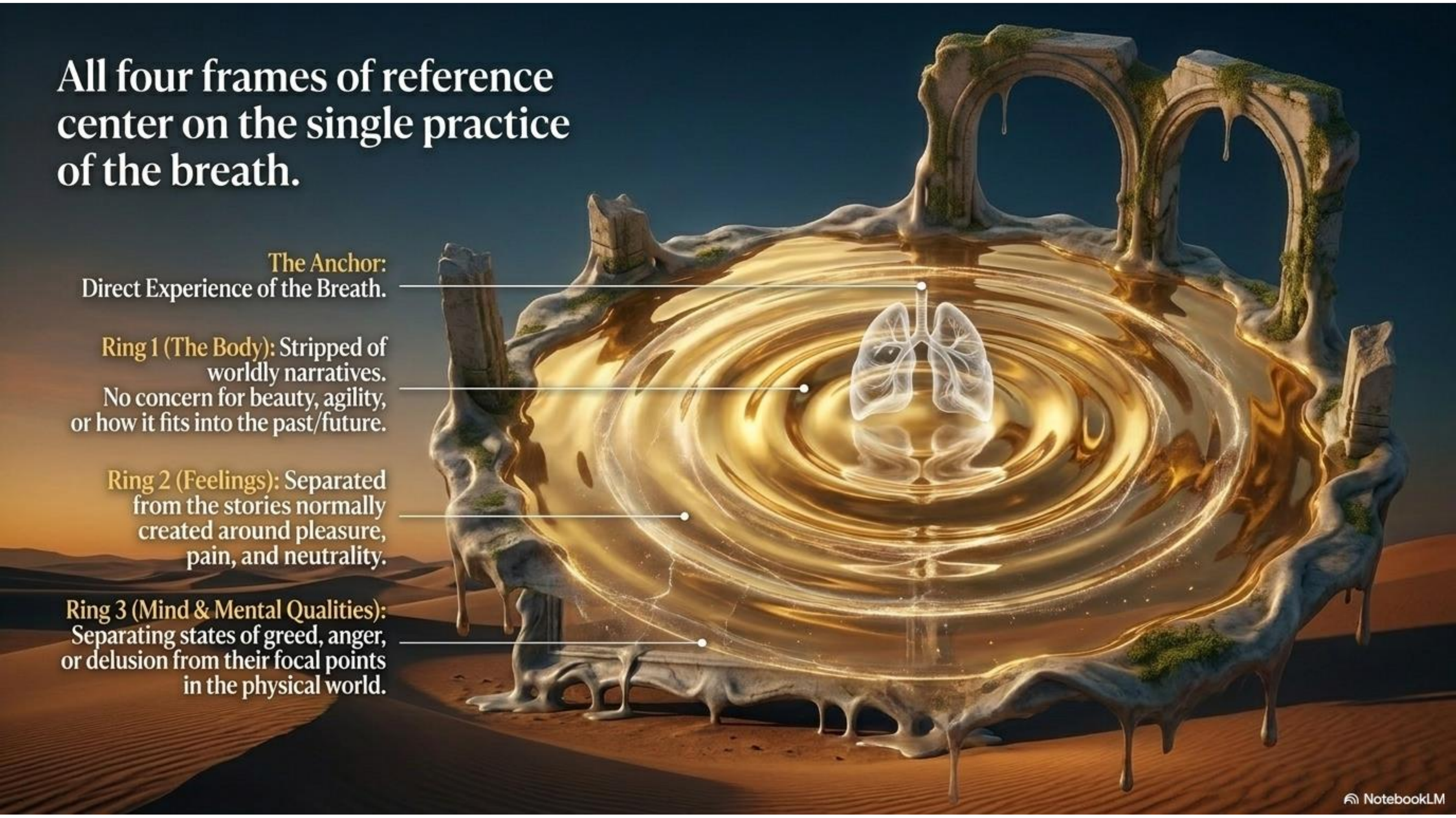
NotebookLM

Satipaṭṭhāna is an active process of establishing mindfulness, not a static object.

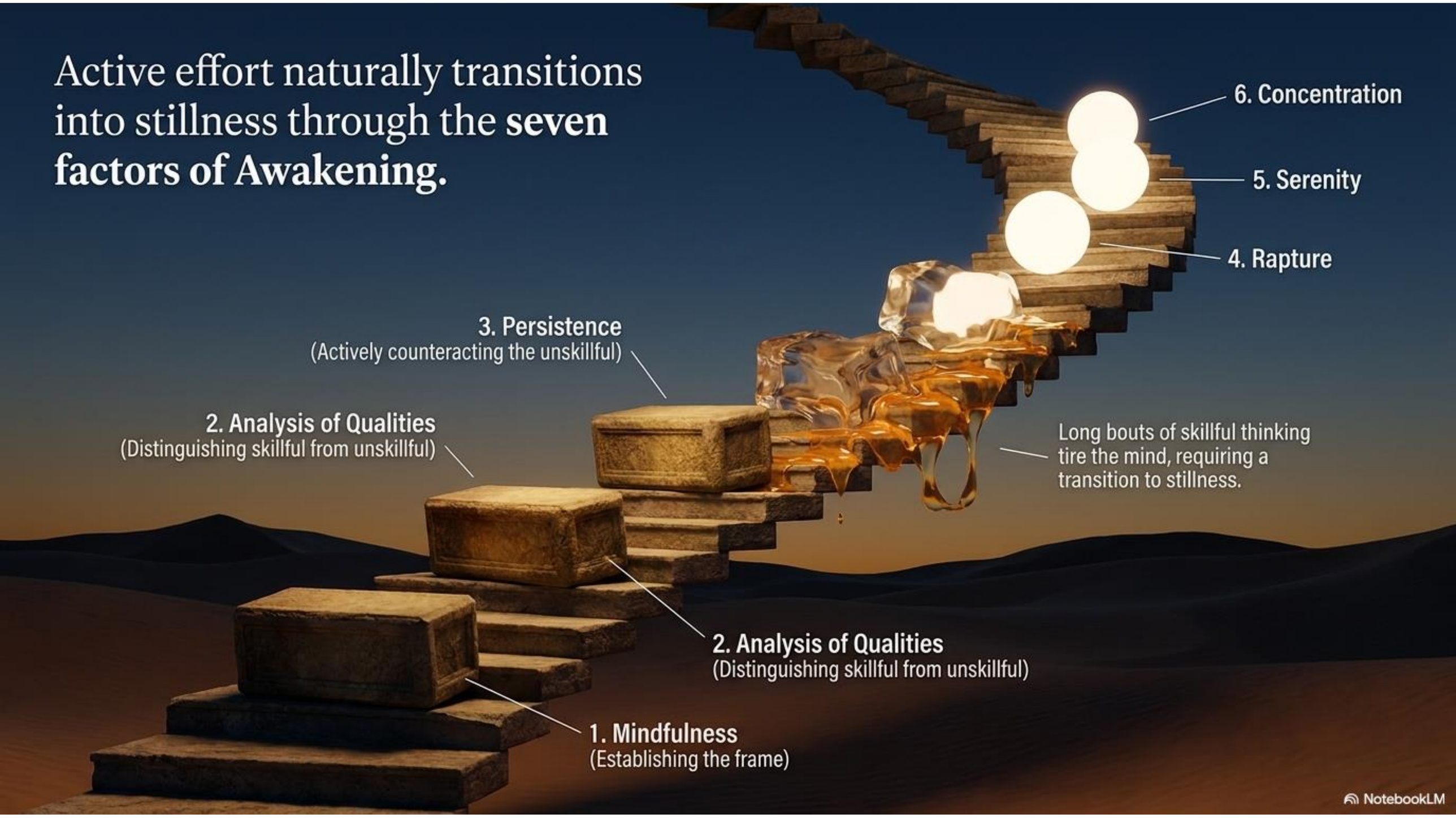

Focused: Keeping track. Holding a single frame of reference amid conflicting currents of experience.
Ardent: The active effort to abandon unskillful states of mind and develop skillful ones.
The Goal: Putting aside greed and distress referenced to the world.
Alert: Maintaining clear awareness of what is happening in the immediate present.
Mindful: The ability to remember and recollect the specific task at hand.

NotebookLM

All four frames of reference center on the single practice of the breath.


The Anchor:
Direct Experience of the Breath.
Ring 1 (The Body): Stripped of worldly narratives. No concern for beauty, agility, or how it fits into the past/future.
Ring 2 (Feelings): Separated from the stories normally created around pleasure, pain, and neutrality.
Ring 3 (Mind & Mental Qualities): Separating states of greed, anger, or delusion from their focal points in the physical world.

NotebookLM


Active effort naturally transitions into stillness through the **seven factors of Awakening.**
6. Concentration
5. Serenity
4. Rapture
3. Persistence
(Actively counteracting the unskillful)
2. Analysis of Qualities
(Distinguishing skillful from unskillful)
Long bouts of skillful thinking tire the mind, requiring a transition to stillness.
2. Analysis of Qualities
(Distinguishing skillful from unskillful)
1. Mindfulness
(Establishing the frame)
NotebookLM

Equanimity does not replace **active effort;** it counterbalances it to reveal subtle stress.

The Machine
(Pro-active Factors): Do the heavy lifting of abandoning unskillful qualities.
The Feather
(Equanimity / Factor 7): Comes last. Non-reactivity allows the meditator to step back and observe newly exposed, subtle levels of craving that the active machinery obscured.
Synthesis:
Only when both sides finish their work can the mind be truly agenda-free.

NotebookLM

Total release requires the rhythm of **proactive skill** and **non-reactive sensitivity.**
Water Reflection (Non-reactive Sensitivity): Listening to the 'music' to discern ever more subtle levels of stress in the present moment.
Solid Keys (Pro-active Skill): Learning to establish mindfulness and actively adjust the mind.
Pro-active Skill + Non-reactive Sensitivity = Peeling away layers until nothing stands in the way of release.
NotebookLM

De-perception dismantles our conceptual caricatures to reveal the **mechanics** of **suffering.**

The Trap:
Chasing the ‘raw sensation’ of the breath often just replaces one subtle caricature of reality with another. The true breath recedes like a mirage.

The Tool:
We do not meditate to ‘get to the breath.’ The breath is a tool to observe how our labels and images create stress.

The Action:
Question assumptions -> Deliberately change them -> Observe cause and effect.

NotebookLM

Questioning the mechanical assumptions of the breath unlocks a field of primary energy.

Assumptions:
Solid body manages breathing.
Air is forcefully pulled in and out.
Awareness is locked in the head.

Reality:
The body is a field of primary breath energy.
Breath enters through every pore.
A pre-existing field of awareness surrounds the body.
Solidity is just a secondary label.

NotebookLM

Inner exploration naturally cultivates the four bases of success and sharpens discernment.

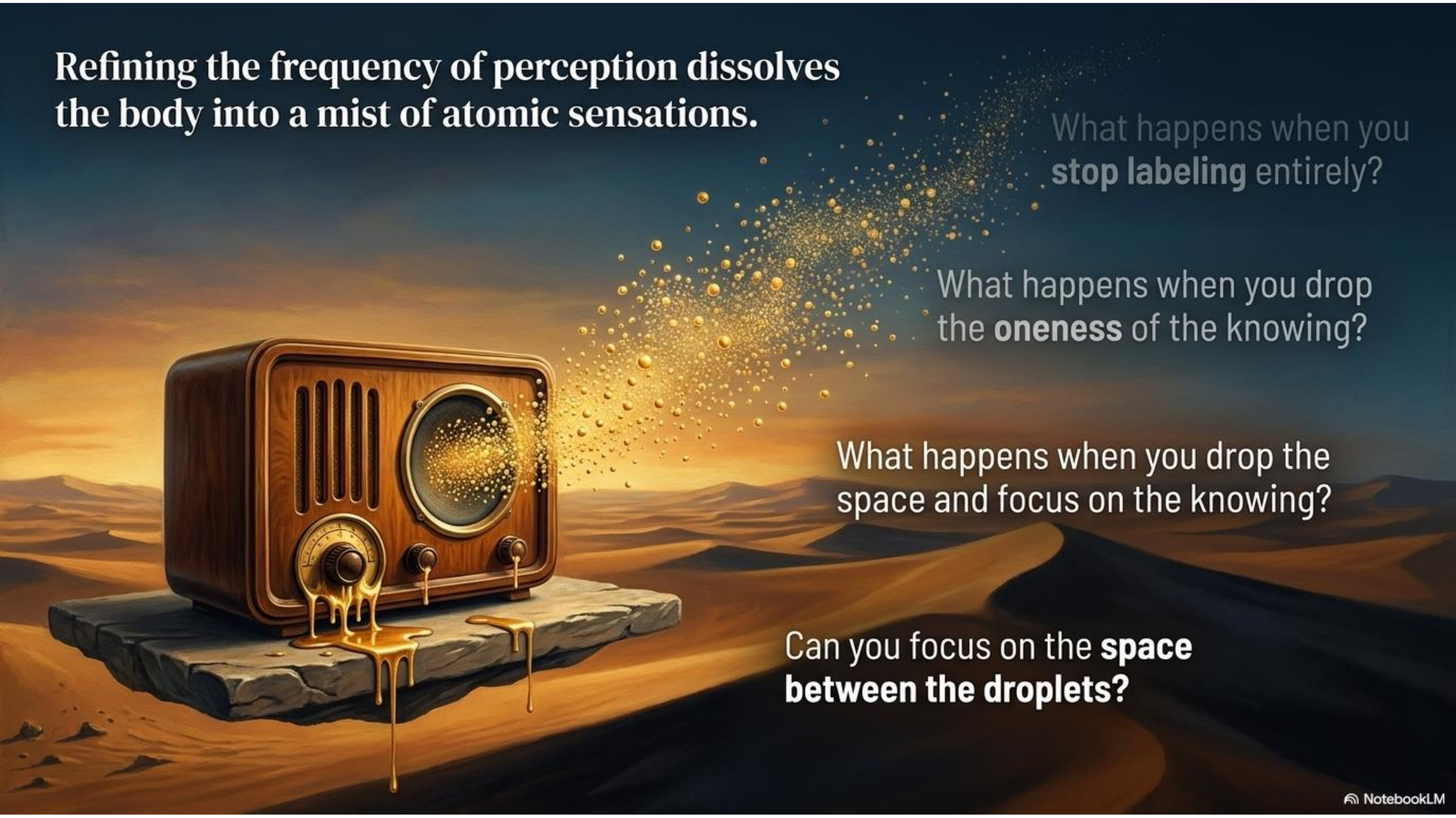
Desire:
The drive to deeply understand how perception shapes reality.

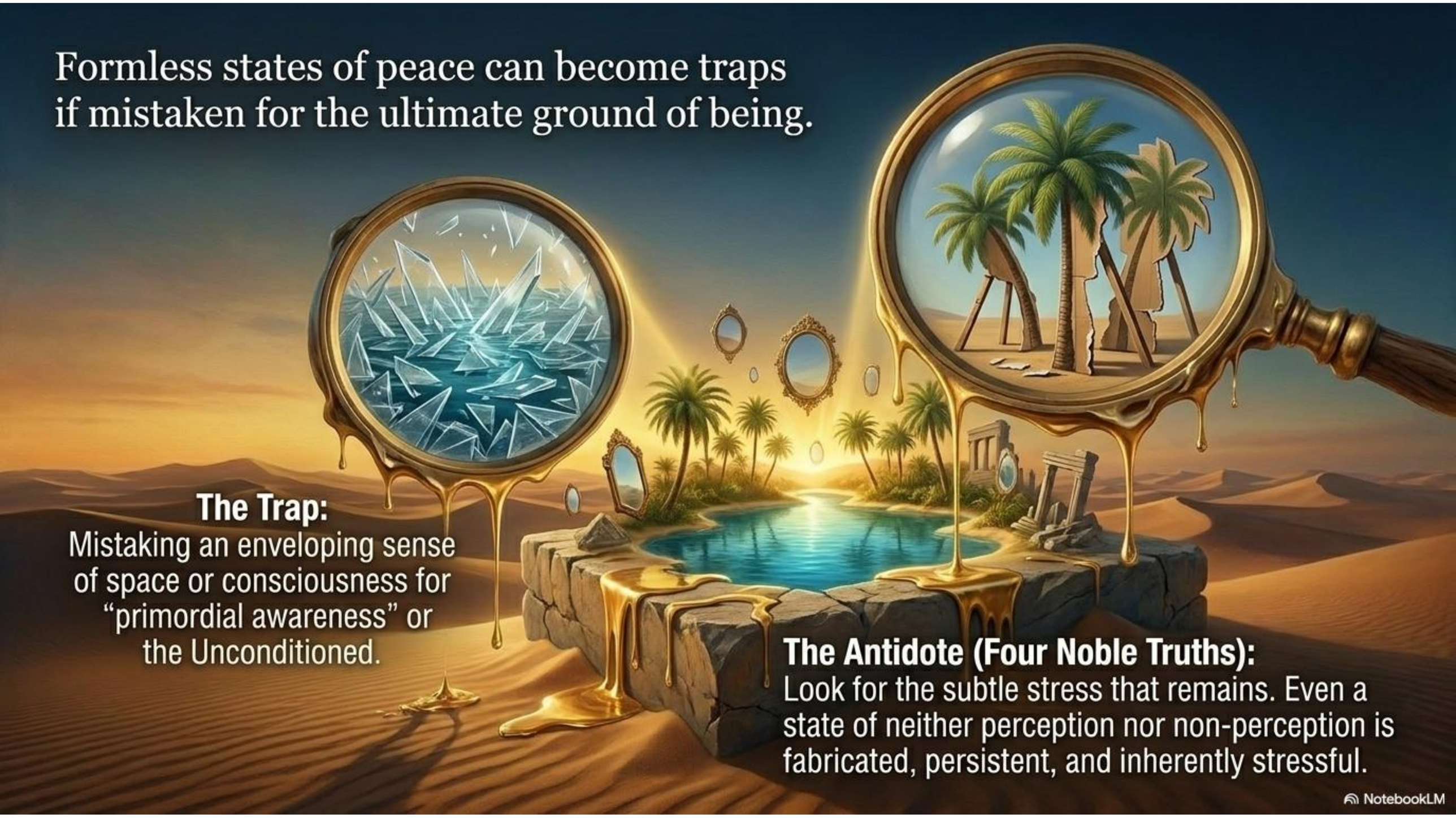
Ingenuity:
The ability to frame strange, novel questions (e.g., 'Where does the pulling begin?') to test the mind's karma.

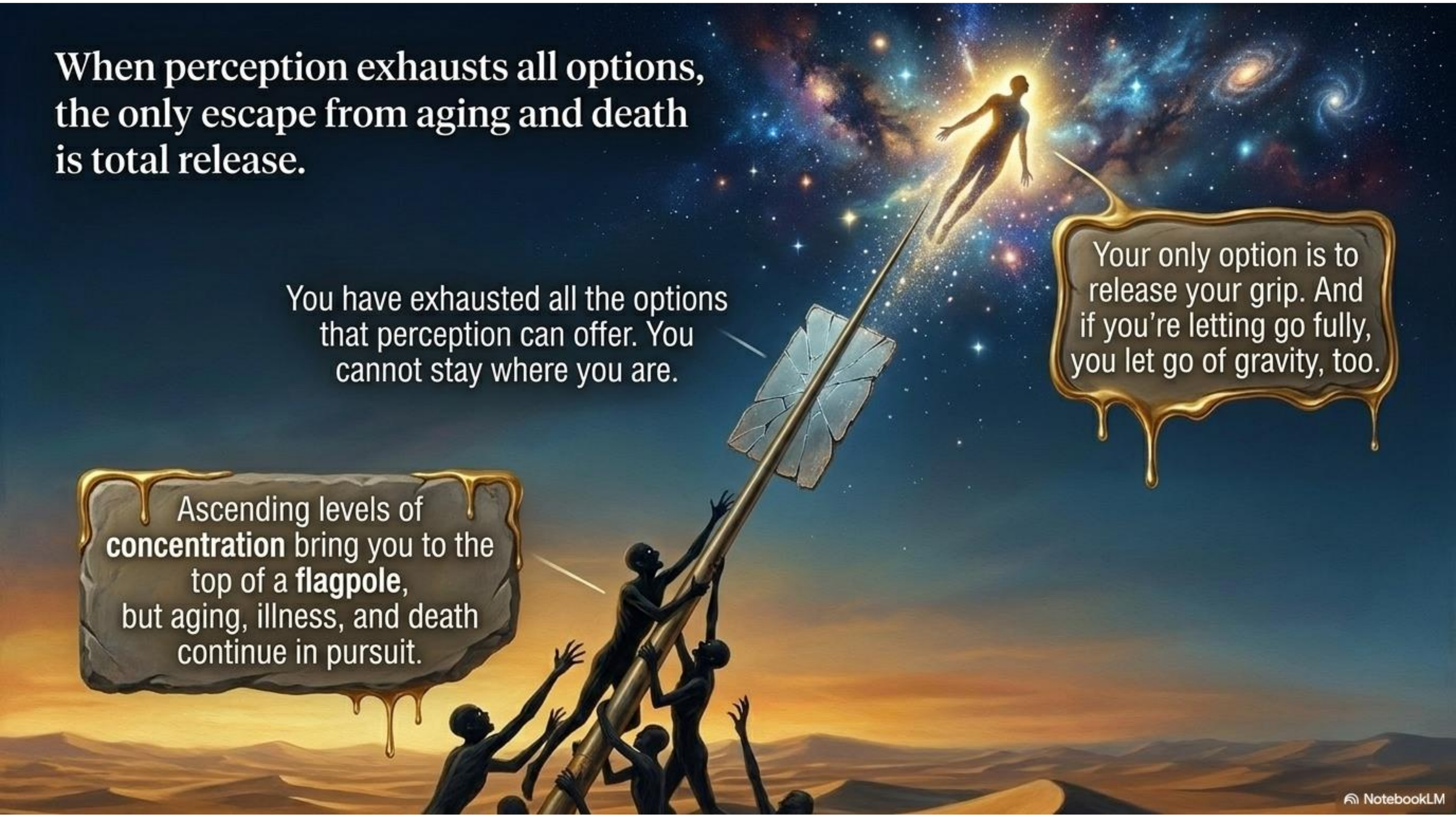
Attention:
Tracking the cause and effect of new perceptions closely.

Persistence:
The endurance to keep after the inner exploration.

NotebookLM


Refining the frequency of perception dissolves the body into a mist of atomic sensations.
What happens when you stop labeling entirely?
What happens when you drop the oneness of the knowing?
What happens when you drop the space and focus on the knowing?
Can you focus on the space between the droplets?
NotebookLM


Formless states of peace can become traps if mistaken for the ultimate ground of being.
The Trap:
Mistaking an enveloping sense of space or consciousness for "primordial awareness" or the Unconditioned.
The Antidote (Four Noble Truths):
Look for the subtle stress that remains. Even a state of neither perception nor non-perception is fabricated, persistent, and inherently stressful.
NotebookLM


When perception exhausts all options, the only escape from aging and death is total release.
You have exhausted all the options that perception can offer. You cannot stay where you are.
Ascending levels of **concentration** bring you to the top of a **flagpole**, but aging, illness, and death continue in pursuit.
Your only option is to release your grip. And if you're letting go fully, you let go of gravity, too.
NotebookLM

කඳු එසවීම සහ ගඩොල් පේලි

සිතේ බරින් නිදහස් වීමේ කලාව සහ පංචස්කන්ධය අවබෝධ කර ගැනීම

NotebookLM

කන්දක බර කොපමණද?

යථාර්ථය: කඳු ස්වභාවයෙන්ම බරයි. ප්‍රශ්න සහ දුක් ගැහැට ලෝකයේ පවතී.

ගැටලුව: කන්ද අපට බරක් වන්නේ අප එය ඔසවා ගැනීමට උත්සාහ කළහොත් පමණි.

ප්‍රායෝගික කලාව: ගැටලු සමඟ ජීවත් වෙමින්, ඒවා හදවතට බරක් කර නොගැනීමට පුහුණු වීමයි.

NotebookLM

අත්දැකීම් කාණ්ඩ දෙකක්
සංඛත
අසංඛත
විවිධ හේතු ප්‍රත්‍යයන්ගෙන් නිර්මාණය වී ඇත
කිසිදු හේතුවක් මත රඳා නොපවතී
මලක් දෙස බැලීම වැනි සරල අත්දැකීම්
නිවන
සහජයෙන්ම ආතතියෙන් සහ දුකින් යුක්තයි
දුක්ඛයෙන් සම්පූර්ණයෙන්ම තොරයි

බුදුන් වහන්සේ දුක්ඛය දකින කෝණ දෙකක්

පොදු ලක්ෂණයක් ලෙස:

සියලු සංඛත දේවල් අනිත්‍යයි, දුක්ඛයි.

අරමුණ: අප අල්ලාගෙන සිටින දේවල් වල නිස්සාර බව පෙන්වීම.

ආර්ය සත්‍යයක් ලෙස:

දුක ඇතිවන්නේ අපගේ උපාදානය නිසාවෙනි.

අරමුණ: සැබෑ ගැටලුව ඇත්තේ අත්දැකීම් වල නොව, අපගේ නොදැනුවත්කම සහ ඇලීම තුළ බව පෙන්වීම.

NotebookLM

සිත ආහාර ගන්නා ආකාරය: උපාදාන

උපාදාන යන්නෙහි තවත් අරුතක් නම් ආහාර ගැනීමයි.
හිස්බව මකා ගැනීමට සිත මෙම ක්‍රම 4න් ආහාර සොයයි.

කාම:
රූප, ශබ්ද, ගන්ධ, රස, ස්පර්ශ වලට ඇලීම.

දිට්ඨි:
ලෝකය සහ ජීවිතය පිළිබඳ දෘෂ්ටීන් වලට ඇලීම.

සීලබ්බත:
පුරුදු සහ ස්ථාවර ක්‍රමවේද වලට ඇලීම.

අත්තවාද:
අපගේ අනන්‍යතාවය පිළිබඳ අදහස් වලට ඇලීම.

NotebookLM

උගුලම දොරටුවක් කරගැනීම

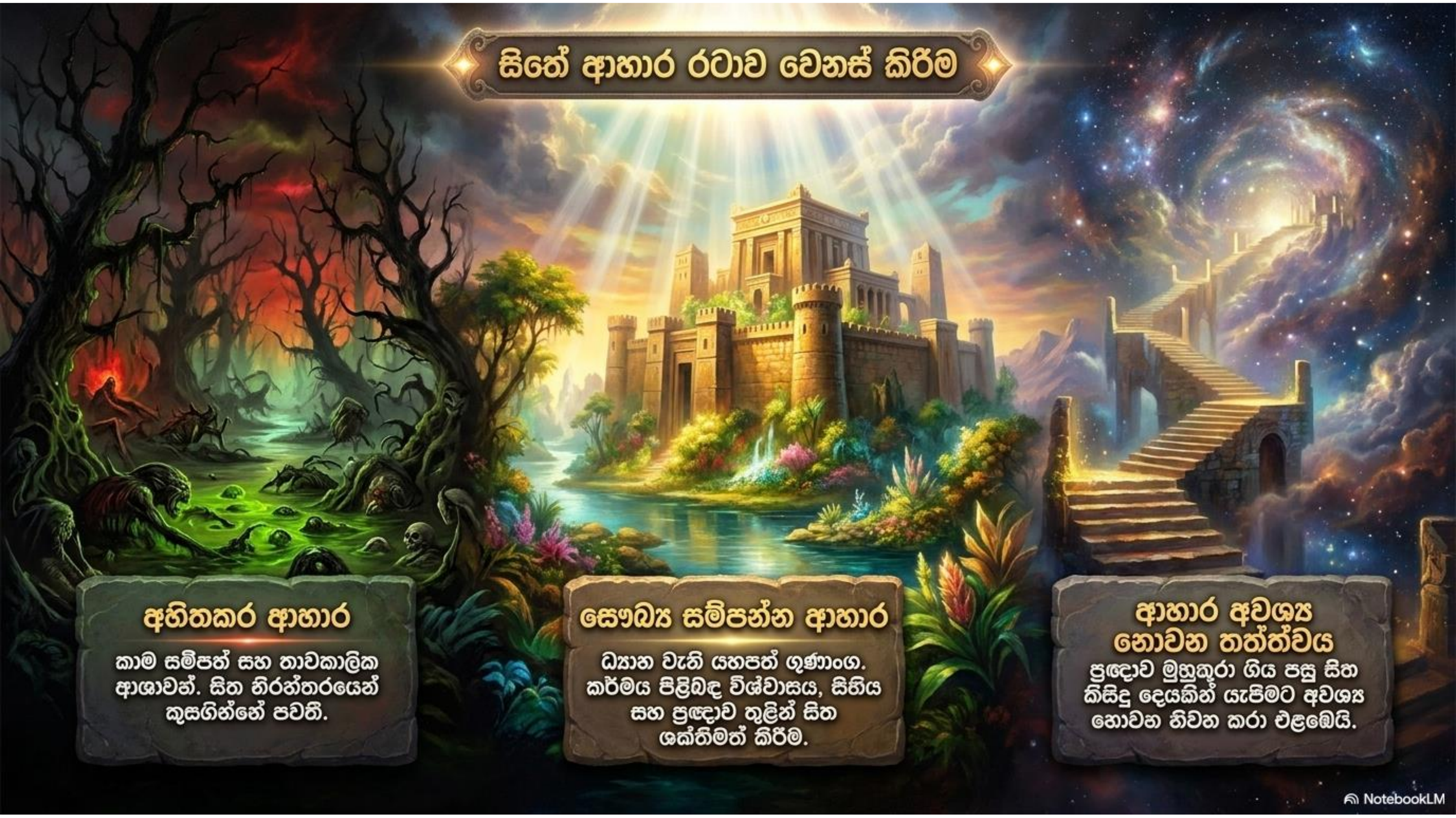
සිත එක ඇලීමකින් මිදී
තවත් ඇලීමකට යයි.
අප කුඩුවක සිරවී ඇත.

බුදුන් වහන්සේගේ උපාය:

- ඇලීම් වහාම අත්හැරීම වෙනුවට, උපායමාර්ගිකව ඇලීමට පුරුදු වීම.
- මෙම ඇලීම් හතරම ඒවා අත්හරින මාර්ගය බවටම පරිවර්තනය කිරීම.

BORIS VALLEJO

NotebookLM


සිතේ ආහාර රටාව වෙනස් කිරීම
අහිතකර ආහාර
කාම සම්පත් සහ තාවකාලික ආශාවන්. සිත නිරන්තරයෙන් කුසගින්නේ පවතී.
සෞඛ්‍ය සම්පන්න ආහාර
ධ්‍යාන වැනි යහපත් ගුණාංග. කර්මය පිළිබඳ විශ්වාසය, සිහිය සහ ප්‍රඥාව තුළින් සිත ශක්තිමත් කිරීම.
ආහාර අවශ්‍ය නොවන තත්ත්වය
ප්‍රඥාව මුහුකුරා ගිය පසු සිත කිසිදු දෙයකින් යැපීමට අවශ්‍ය නොවන නිවන කරා එළඹෙයි.

පංචස්කන්ධය: ගඩොල් පේලි පහක්

මේවා වස්තූන් නොව, නිරන්තරයෙන් වෙනස් වන ක්‍රියාවලීන් සමූහයකි.

NotebookLM

පංචස්කන්ධය භාවිතා කරන නිවැරදි ක්‍රමය

වැරදි ප්‍රශ්නය:
මම කවුද?
ස්කන්ධයන් මම හෝ මගේ ලෙස ගැනීම. මෙය සිතට මිරිගුවක් හෝ දිය බුබුලක් පසුපස හඹා යාමක් වැනි වෙහෙසකර ග්‍රහණයකි.
නිවැරදි ප්‍රශ්නය:
දුක යනු කුමක්ද? එය නිමා කරන්නේ කෙසේද?
ස්කන්ධයන් යනු දුක්ඛය හඳුනාගැනීමේ මෙවලමක් ලෙස භාවිත කිරීම. තමා නිර්වචනය කිරීමට නොව, දුකින් මිදීමට ඒවා භාවිතා කිරීම.

NotebookLM

ස්කන්ධ, උපාදානස්කන්ධ බවට පත්වීම

1. අත්දැකිම් වල ආකර්ෂණීය බව වෙත සිත යොමු වූ විට ආශාව සහ ඇලීම උපදී.

2. මෙම ඇලීම, ස්කන්ධයන් තමන්ගේ කරගැනීමේ පුරුද්දක් බවට පත්වෙයි.

3. ස්කන්ධයන් ස්වභාවයෙන්ම බර නැත; ඒවා බර වන්නේ අප ඒවා තදින් අල්ලාගෙන සිටින නිසාවෙනි.

NotebookLM

බරක්, මාවතක් කරගැනීම

බරක් ලෙස:

සිත සංඛාර හරහා මමත්වයක් ගොඩනැගීමට ගඩොල් කරේ තබාගෙන යාම.

මාවතක් ලෙස:

එම ගඩොල් බිම අතුරා ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගය ගොඩනැගීම.

ගුවන් පථයක් ලෙස:

අවසානයේ මාර්ගයද අත්හැර, සියලු ඇලීම් වලින් තොර නිදහස කරා සිත නිදහස් කිරීම.

NotebookLM

විමුක්තිය කරා පියවර 3ක්

1. මාර්ගය ගොඩනැගීම: හුස්ම වැනි රූපයක් කෙරෙහි අවධානය යොමු කර ධ්‍යාන වලට එළඹීම.

2. දෝෂ දැකීම: ධ්‍යානයන්හි පවා ඇති සියුම් ස්කන්ධයන් අනිත්‍ය, දුක්ඛ, අ දුක්ඛ, සහ අනාත්ම ලෙස දැකීම. ආකර්ෂණය බිඳ දැමීම.

NotebookLM

අමතය: පරම නිදහස

නිදහස් වූ විඤ්ඤාණය: කාලයෙන් සහ සහ අවකාශයෙන් ඔබ්බට ගිය, සීමාවන්ගෙන් තොර වූ නිදහසක්.

ආහාර ගැනීම අවසන්: සිත කිසිවකින් පෝෂණය නොවන අතර, අන් අයට පීඩාවක්ද නොකරයි.

ආහාස් හන් ගැවීම දැපත්: සිත කිඩතා තුට ඎරයෙන් ඉමෘඉවාටී.

නව කඳු නිර්මාණය නොවේ: ඔබ ඇලීම නැවැත්වූ විට, නව කඳු නිර්මාණය නොවේ. අතීත කර්ම ක්‍රමයෙන් ගෙවී යයි.

NotebookLM

සාරාංශය: බර බිම තැබීම

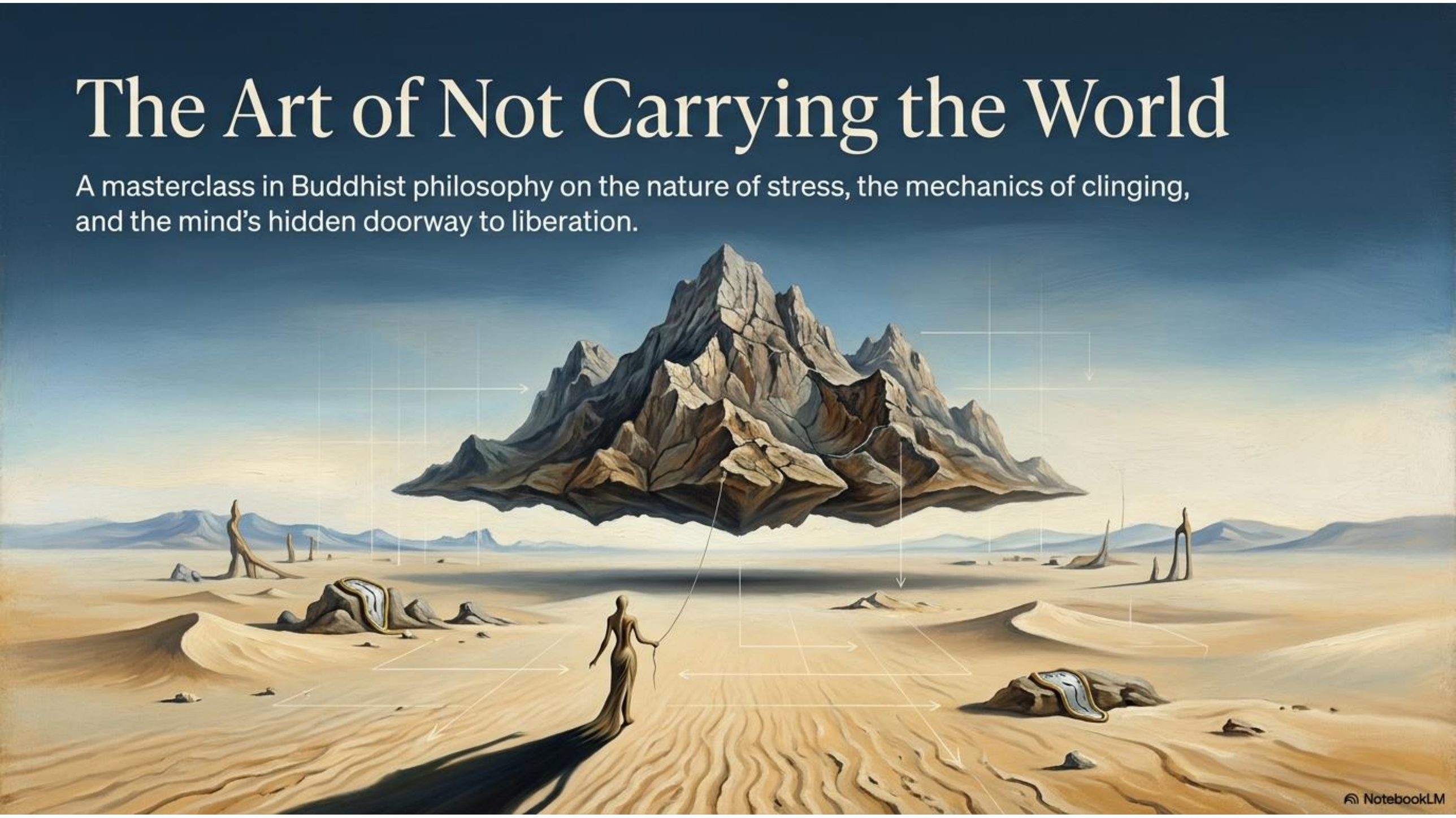
- **කඳු ස්වභාවයෙන්ම බරයි:** ලෝකයේ දුක ඇත, නමුත් අප එය හිස මත තබාගත යුතු නැත.
- **සිතේ ආහාර රටාව වෙනස් කරන්න:** සිත කාමයෙන් පුරවනවා වෙනුවට, ධ්‍යාන සහ ප්‍රඥාවෙන් සිත පෝෂණය කරන්න.
- **ස්කන්ධයන් මෙවලම් කරගන්න:** පංචස්කන්ධය යනු ඔබ කවුද යන්න නොව, දුකින් මිදීමට පාවිච්චි කළ හැකි මෙවලම් සමූහයකි.

ඔබ කන්ද ඔසවා ගැනීම නැවැත්වූ දාට,
ඔබව පහළට ඇද දැමීමට කිසිවකට නොහැක.

NotebookLM

The Art of Not Carrying the World

A masterclass in Buddhist philosophy on the nature of stress, the mechanics of clinging, and the mind's hidden doorway to liberation.



NotebookLM

Is a mountain heavy?

The mountain is heavy in and of itself. But as long as we do not attempt to lift it, it is not heavy for us. We cannot deny the existence of life's problems. The art of the practice – lies in dealing with real problems where we must, without making their reality burden the heart.

Carrying the Weight

Observing the Weight

NotebookLM

Putting a Squeeze on the Heart

- The Buddhist concept of dukkha encompasses physical pain, intense anguish, and the subtlest sense of being confined.
- Pali commentaries define it as “that which is hard to bear” or “whatever puts a squeeze on the heart.”
- The closest English equivalent is stress—a structural strain on the body or mind.

The Two Realities of Experience

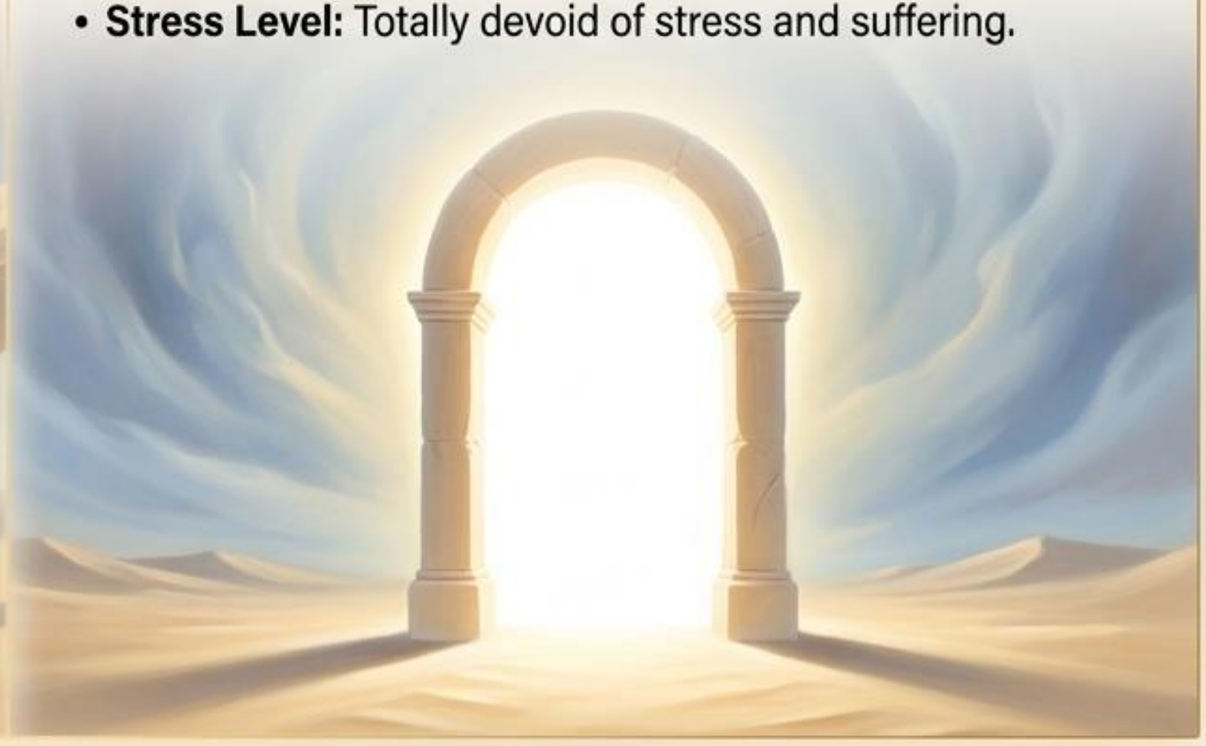
To transcend stress, we must first understand which parts of our experience are structurally prone to it.

Compounded (Saṅkhata)

- **Nature:** Put together from causal forces and processes.
- **Stress Level:** Innately stressful, relying on fragile conditions.

Uncompounded (Asaṅkhata)

- **Nature:** Nirvana. Does not depend on causal factors of any kind.
- **Stress Level:** Totally devoid of stress and suffering.



NotebookLM

The Fragile Tension of Ordinary Joy

Even a simple, pleasant act like gazing at a flower is compounded. It relies on a fragile tension among countless causal factors.

Maintaining this compound requires constant, subtle effort.

Therefore, all compounded experiences are innately stressful.

NotebookLM

The Dual Contexts of Stress

The Buddha spoke of dukkha in two different senses. We cannot change the fundamental laws of reality, but we have total control over our habit of clinging to it.

As a Common Characteristic

- **The Metaphor:** The inherent heaviness of the mountain.
- **The Meaning:** The baseline stress innate to all compounded experiences.
- **Our Control:** None. As long as there are mountains, they will have weight.

- **The Meaning:** The baseliine stress to all compounded experiences.
- **Our Control:** None. As long as there are mountains, they will have weight.

As a Noble Truth

- **The Metaphor:** The act of trying to lift the mountain.
- **The Meaning:** The suffering generated exclusively by our clinging.
- **Our Control:** Absolute. We can break the habit of lifting them.

- **The Meaning:** The suffering generated exclusivey by our lifting them.
- **Our Control:** Absolute. We can break the habit of lifting them.

NotebookLM

The Feeding Habits of the Mind

To stop lifting mountains, we must examine upadāna (clinging). Upadāna also means "taking sustenance"—the way a fire feeds on fuel.

When the mind clings to sensory pleasures or status, it is literally feeding to fill a gnawing internal emptiness.

Because this nourishment is temporary, the mind is forever burdened with the exhausting search for new places to feed.

NotebookLM

The Four Diets of Clinging

There is rarely a moment when the ordinary mind isn't clinging to at least one of these four food sources to sustain its identity.

1. Sensual Passion

2. Views

3. Habits & Practices

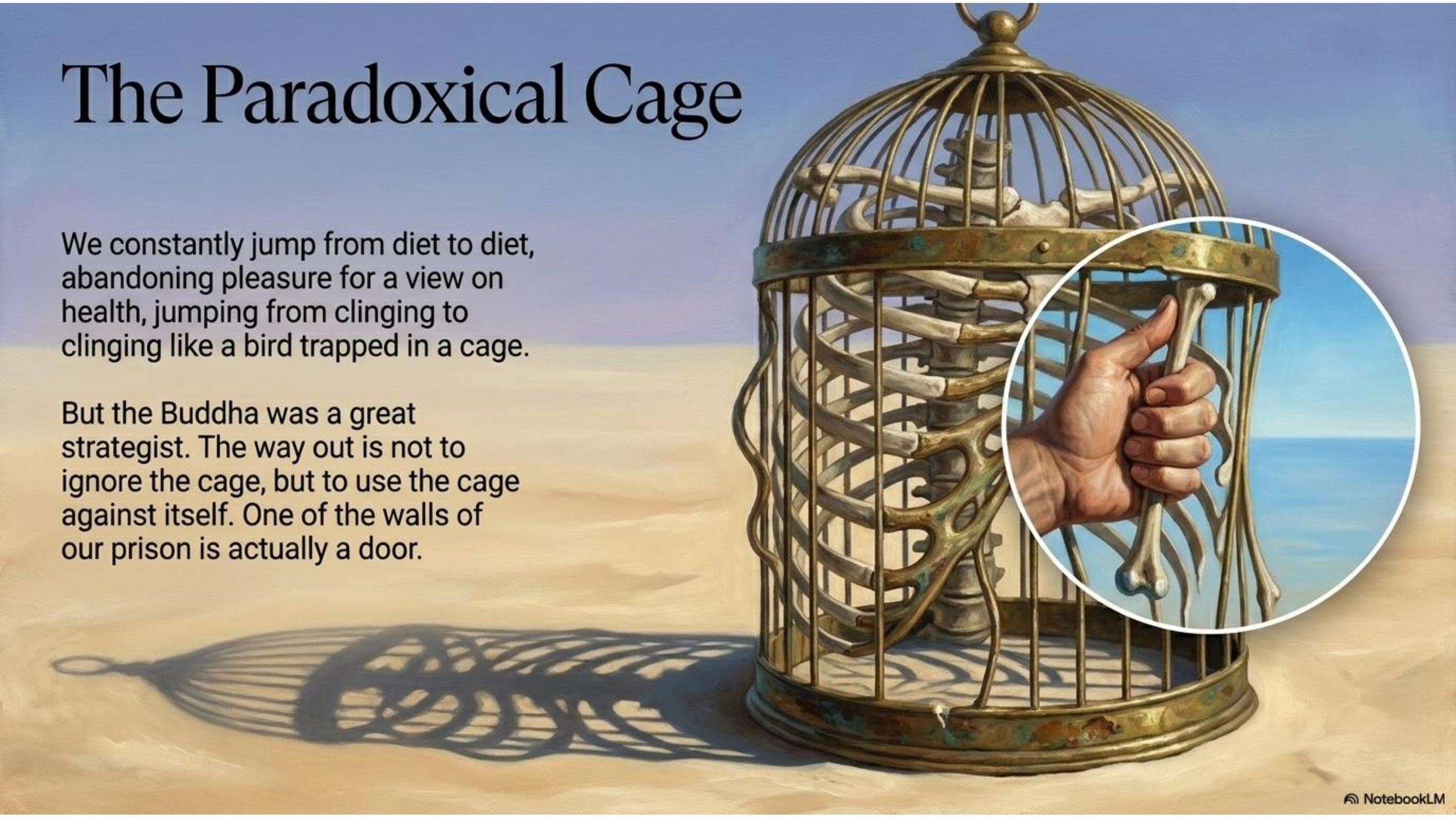
4. Doctrines of the Self

NotebookLM

The Paradoxical Cage

We constantly jump from diet to diet, abandoning pleasure for a view on health, jumping from clinging to clinging like a bird trapped in a cage.

But the Buddha was a great strategist. The way out is not to ignore the cage, but to use the cage against itself. One of the walls of our prison is actually a door.



NotebookLM

Strategic Clinging: Weaning the Mind

If we try to starve a hungry mind, it will panic and find new ways to feed. Instead, we learn to cling strategically, changing the diet to develop inner qualities that make the mind so strong it never needs to feed again.

Junk Food
(Blind Clinging)

Health Food
(Strategic Clinging)

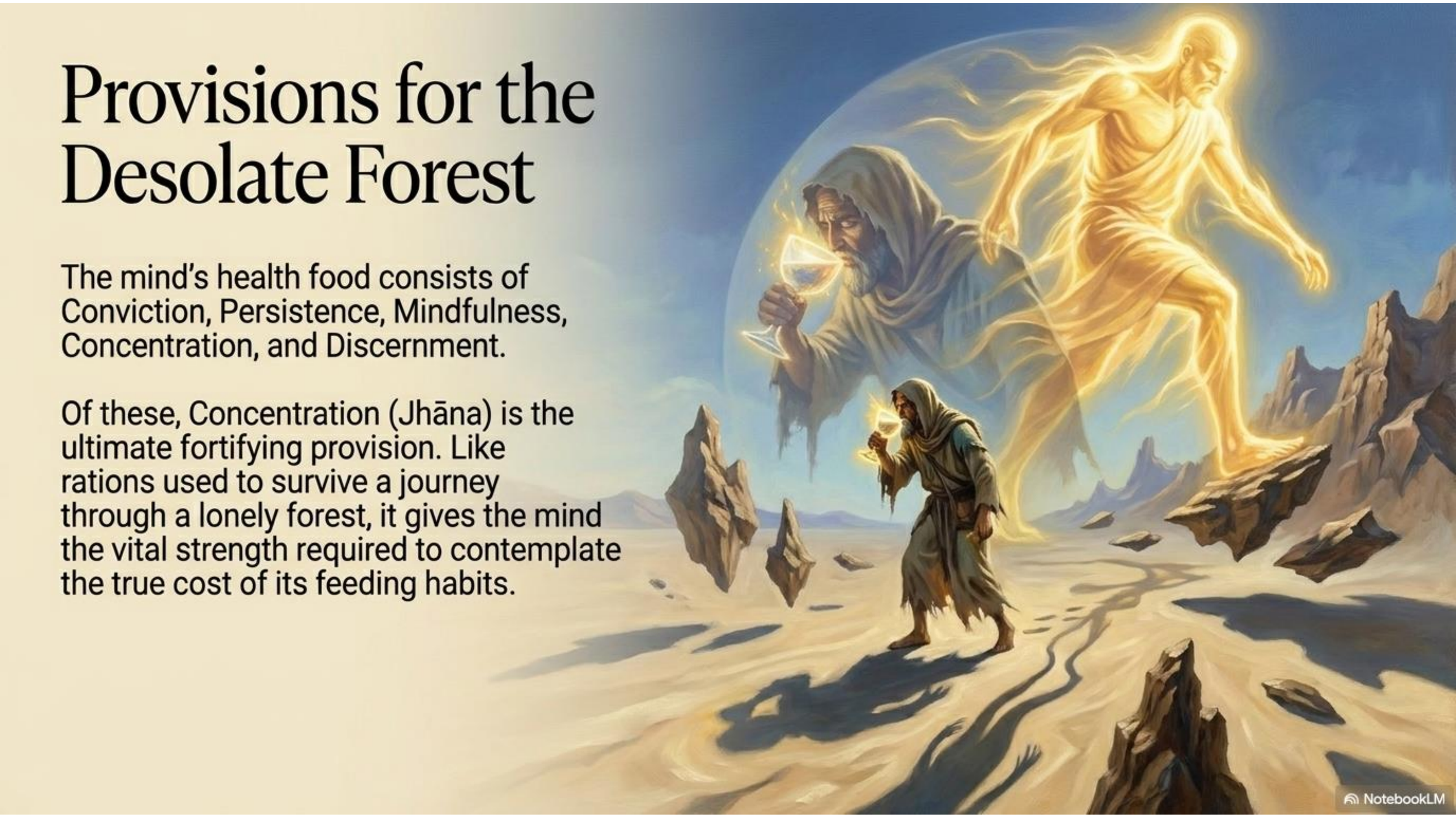
Fasting
(The Deathless)

NotebookLM

Provisions for the Desolate Forest

The mind's health food consists of Conviction, Persistence, Mindfulness, Concentration, and Discernment.

Of these, Concentration (Jhāna) is the ultimate fortifying provision. Like rations used to survive a journey through a lonely forest, it gives the mind the vital strength required to contemplate the true cost of its feeding habits.



NotebookLM

The Illusion of Inter-eating

When the mind is fortified, it faces a harsh truth: our cherished interconnectedness is fundamentally inter-eating.

We feed on others for emotional sustenance, and they feed on us. We define ourselves through the people and activities we consume.

As long as we require this nourishment, we are slaves to our appetites, prey to the uncertainties of our food sources.

NotebookLM

The Deathless Dimension

When discernment fully penetrates reality, it opens to a dimension—the uncompounded, the deathless—where there is neither feeding nor being fed upon. The ‘feeder’ is extinguished. When we no longer need to feed, we let go of the world without ever having to tell ourselves to do so.

NotebookLM

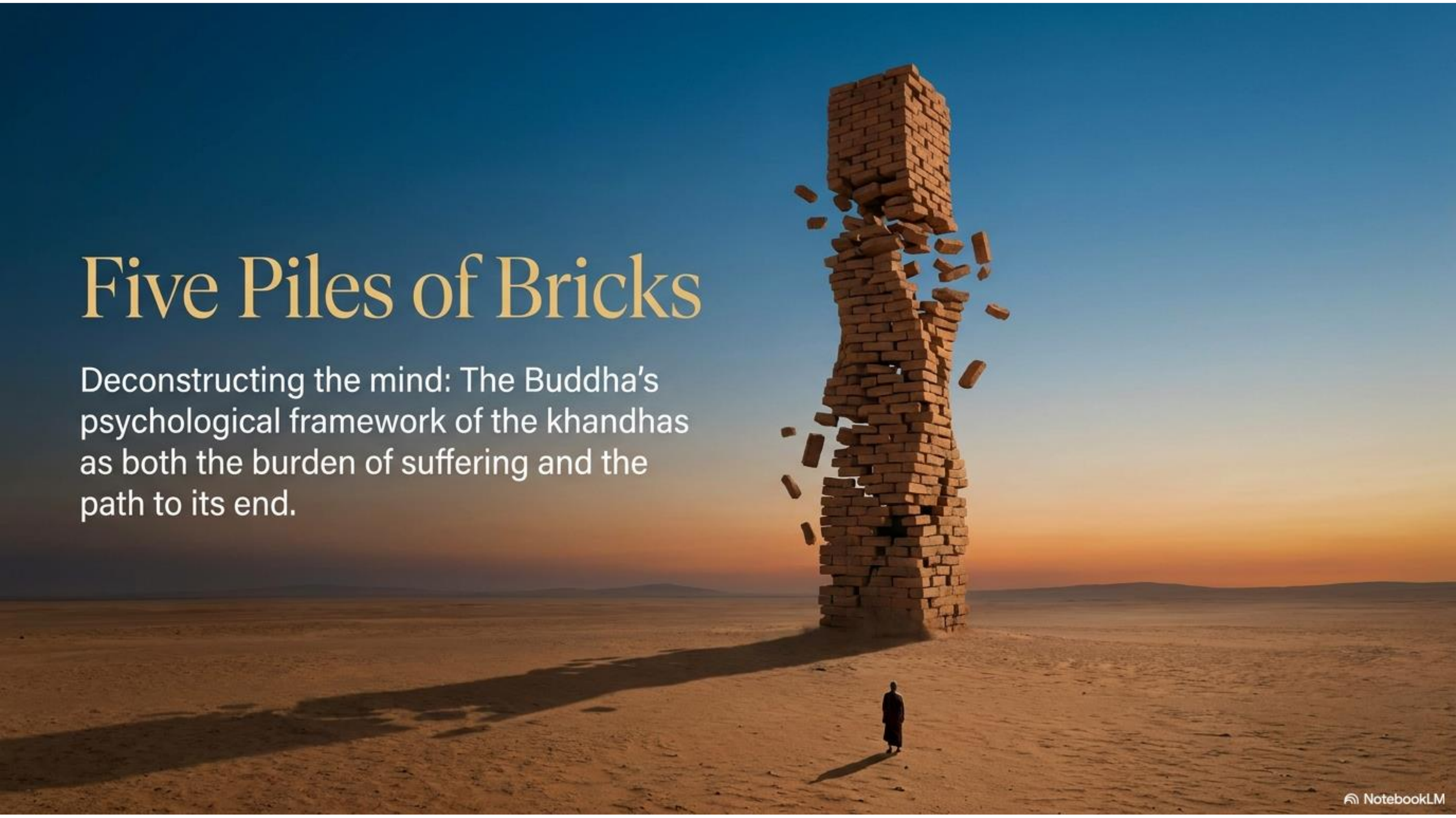
Letting the Mountains Be

The unexpected discovery: the mountains you have been trying to lift are all a by-product of your own feeding.

When you stop feeding, no new mountains are formed. Their weight is no longer a problem.
Once you finally stop trying to lift them, there is absolutely nothing left to hold you down.

Five Piles of Bricks

Deconstructing the mind: The Buddha's psychological framework of the khandhas as both the burden of suffering and the path to its end.



NotebookLM

The Scholarly/Commentary Error

What am I? What is a person?
What is my real self?

Endless, unanswerable controversies (What gets reborn? Does total nibbāna mean annihilation?).
A trap of self-definition.

The Pragmatic Truth

What is suffering? How is it caused?
How do we end it?

The khandhas (aggregates) act as a diagnostic tool for liberation. To define yourself in any way is to limit yourself.

NotebookLM

The original Pāli word *khandha* simply meant a pile, a bundle, or a tree trunk. The Buddha repurposed it to mean clinging-khandhas—best understood not as objects, but as activities.

Form:
Wears down or de-forms.

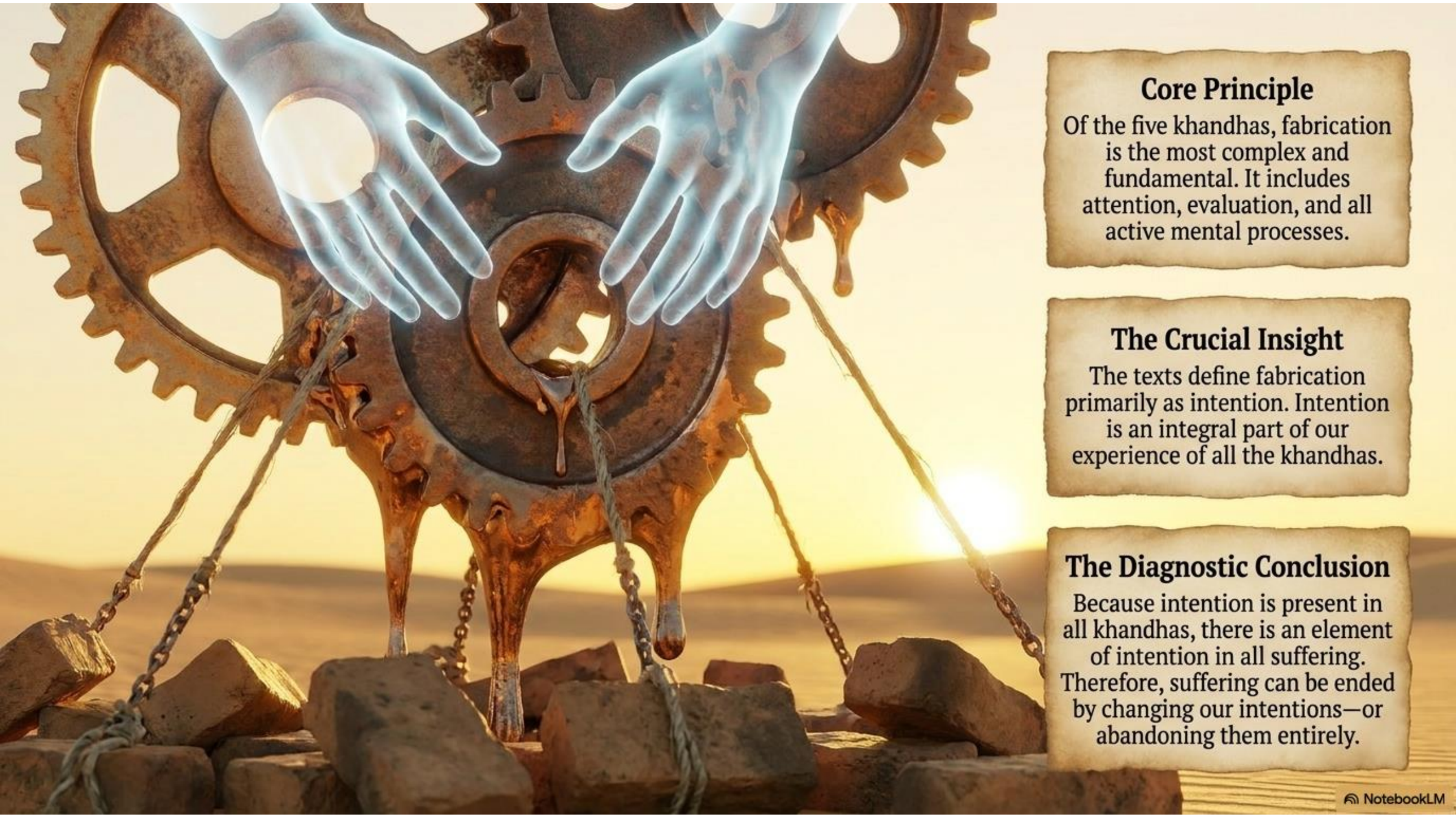
Feeling:
Feels pleasure, pain, and neither.

Perception:
Labels or identifies objects.

Fabrication:
Turns the potential of past actions into actual present experience.

Consciousness:
Cognizes the six senses and their objects.

NotebookLM



Core Principle

Of the five khandhas, fabrication is the most complex and fundamental. It includes attention, evaluation, and all active mental processes.

The Crucial Insight

The texts define fabrication primarily as intention. Intention is an integral part of our experience of all the khandhas.

The Diagnostic Conclusion

Because intention is present in all khandhas, there is an element of intention in all suffering. Therefore, suffering can be ended by changing our intentions—or abandoning them entirely.

NotebookLM

"The khandhas are like foam, like a mirage, like the bubbles formed when rain falls on water. They're heavy only because the iron grip of trying to cling to them is burdensome."

Step 1: Experience

Attention focuses on the attractive features of the khandhas (beautiful forms, pleasant feelings).

Step 2: Passion & Delight

The mind becomes addicted to these fleeting activities.

Step 3: Fabrication of Me/Mine

The mind identifies with the khandha or claims possession of it.

Step 4: Insecurity

The sense of self roams like an ameba, endlessly unstable because its food consists of insubstantial functions.

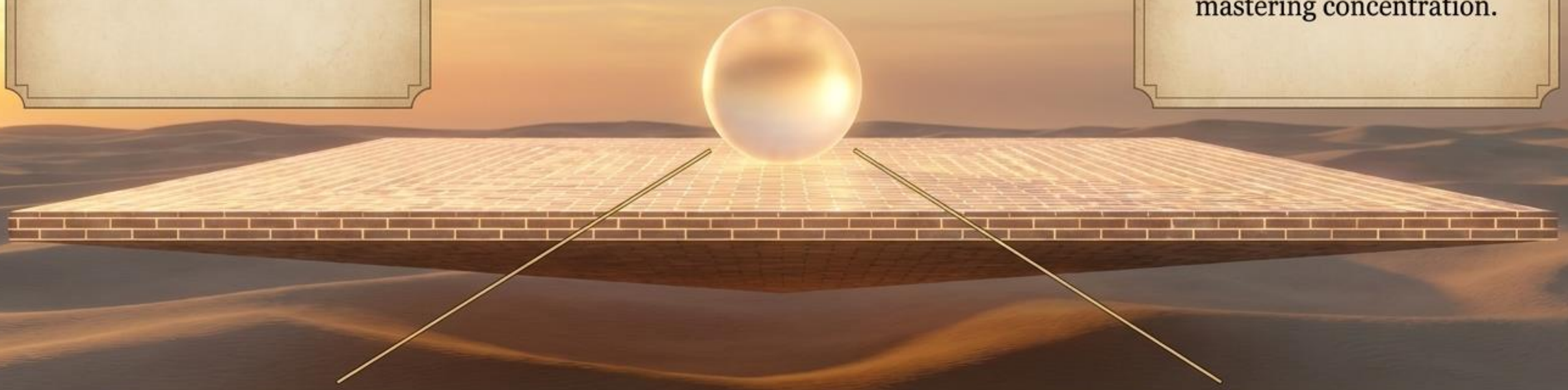
NotebookLM

The Strategy
As with any addiction, the mind must be gradually weaned. The approach is not simply to drop the clinging instantly.
The Tactic
Before reaching the point of no intention, we must change our intentions toward the khandhas.
The Transformation
Instead of using them to construct a self, we use them to construct a path to the end of suffering. We take the bricks off our shoulders and lay them as pavement.
NotebookLM

Step 1: Constructing the Path

The Goal: Use the khandhas to construct Right Concentration (jhāna).

Perception: Maintain a steady focus on an aspect of form (e.g., the breath).



Fabrication: Use directed thought and evaluation to generate feelings of pleasure and refreshment.

Feeling: Spread this newly fabricated wellbeing throughout the body.

The Caveat

In the beginning, it is normal and necessary to experience passion and delight for these refined feelings. This temporary attachment helps the mind become absorbed in mastering concentration.

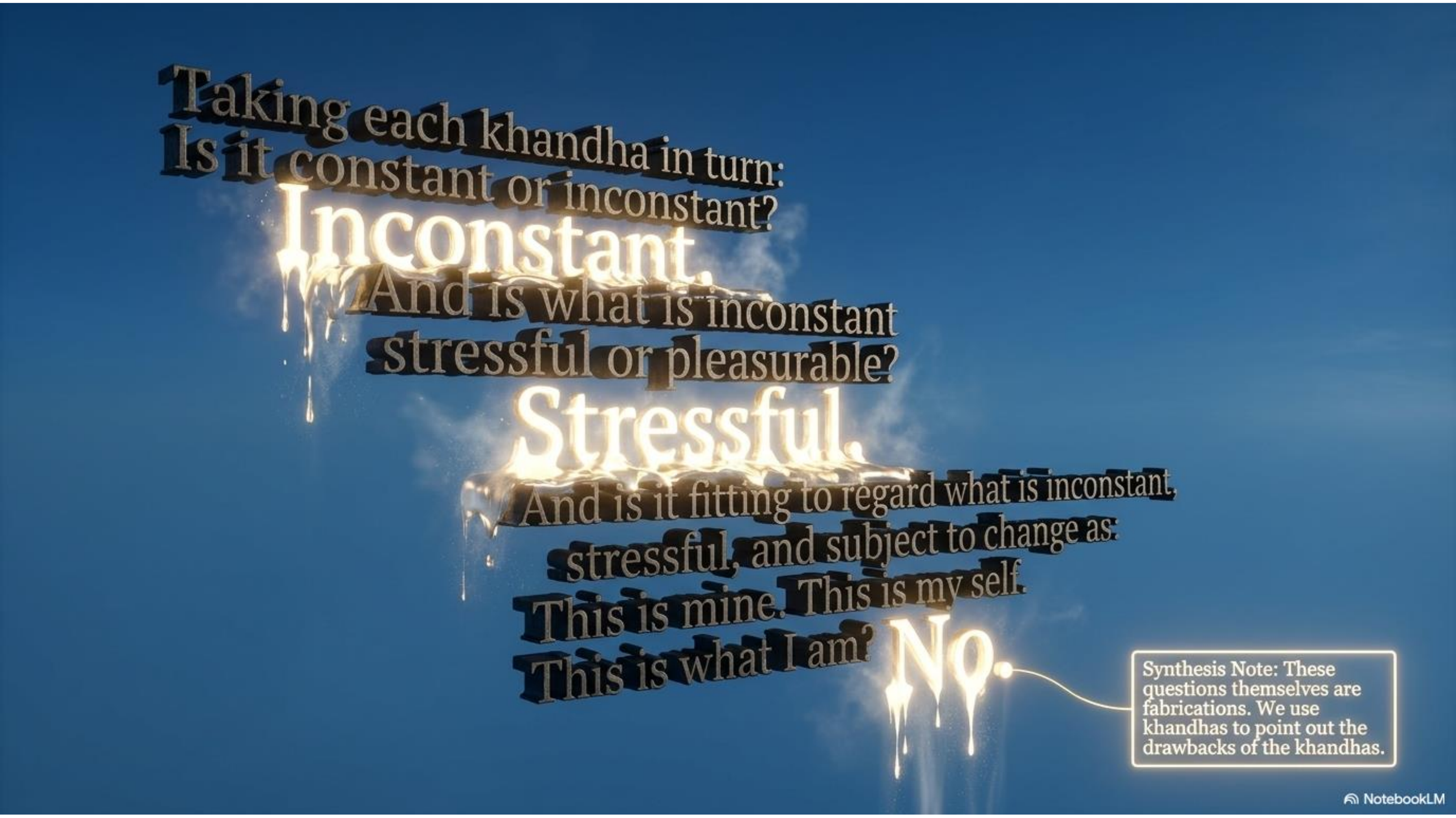
NotebookLM

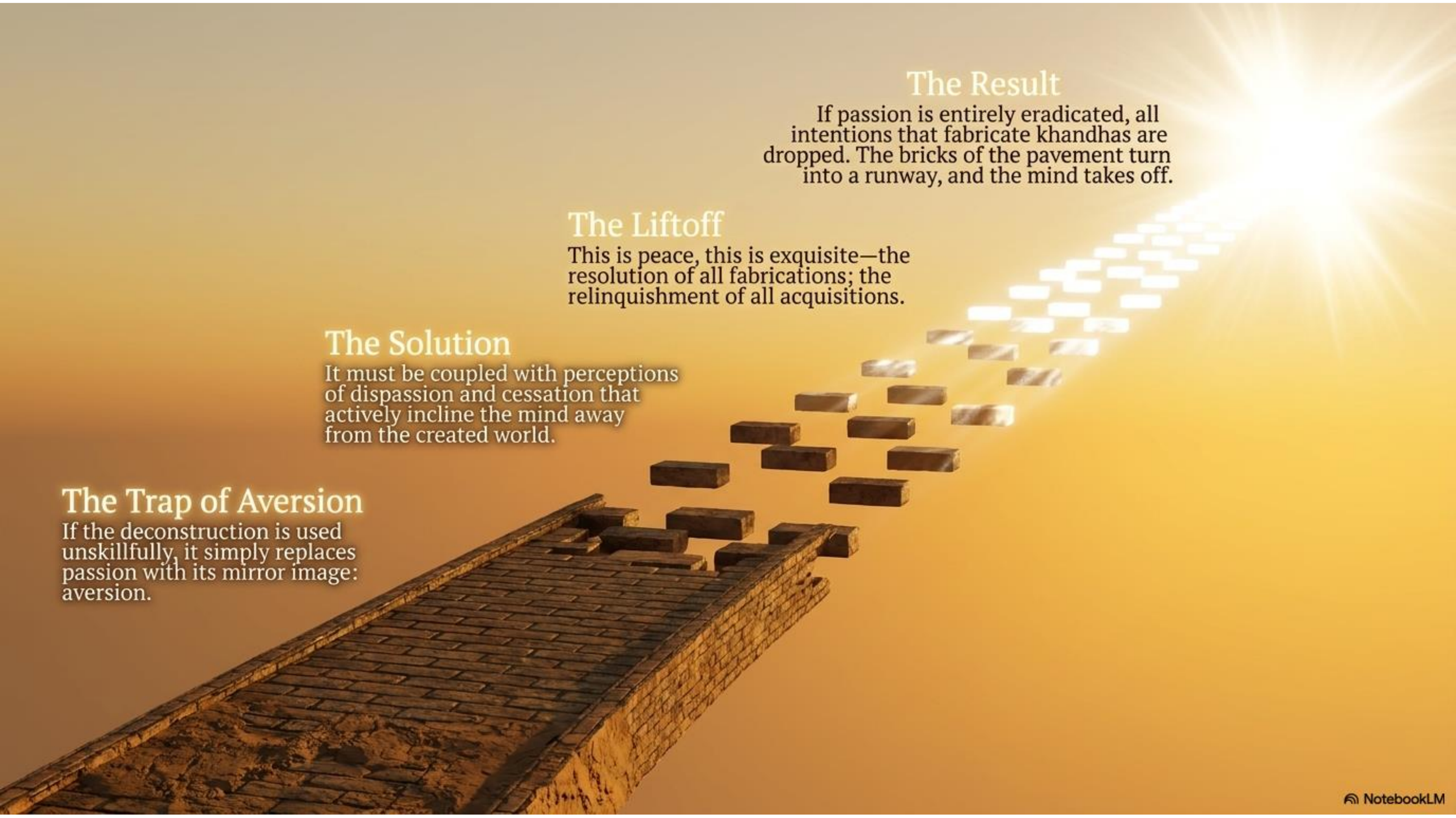
Step 2: The Deconstruction

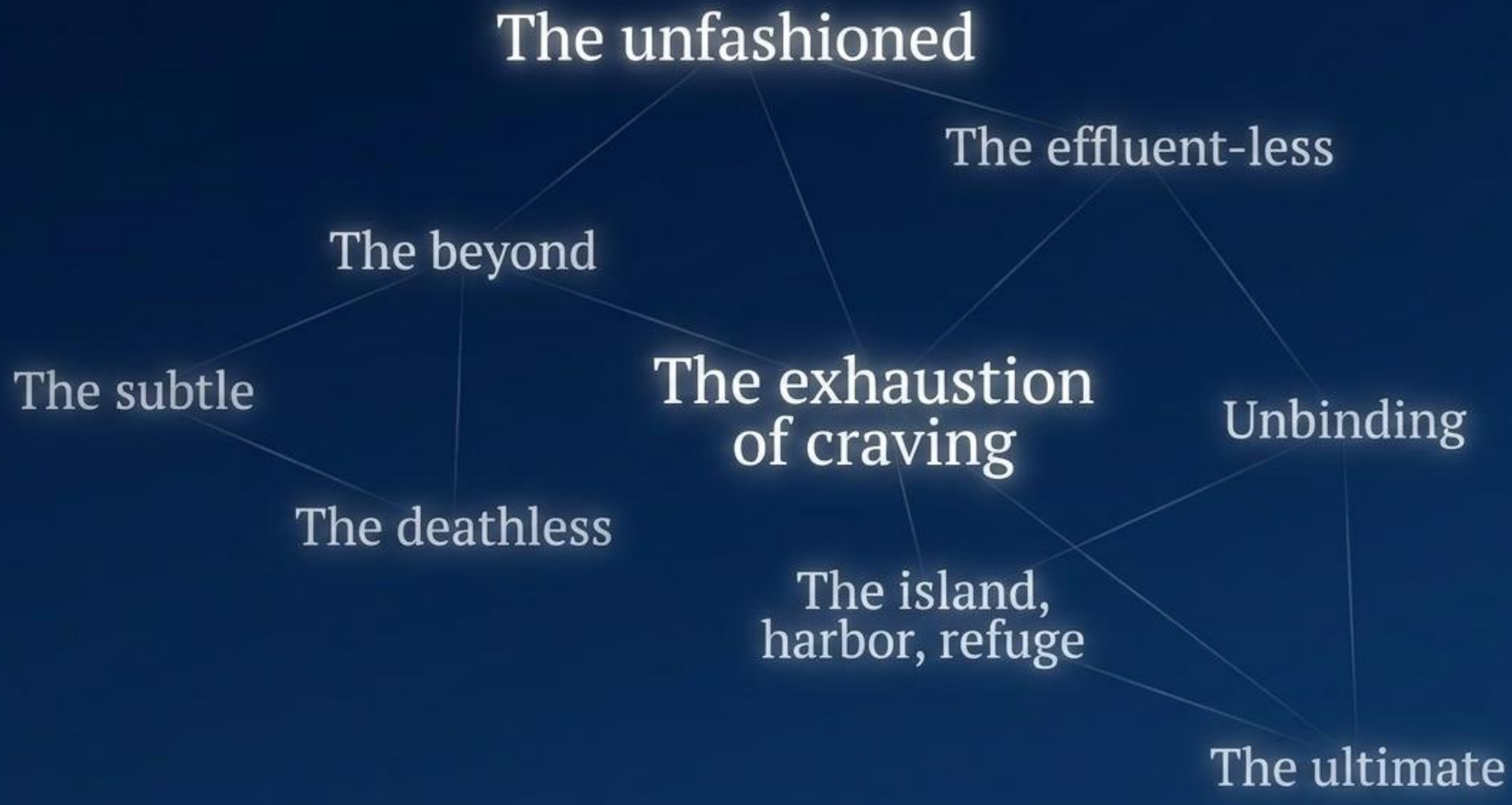
The Goal: Attending to the drawbacks of even the refined khandhas experienced in concentration, to undercut passion and delight.

The Archer Simile: Just as an archer practices on a straw man or mound of clay to pierce great masses, a monk enters jhāna and systematically pierces the illusion of the khandhas.

NotebookLM


Taking each khandha in turn:
Is it constant or inconstant?
Inconstant.
And is what is inconstant
stressful or pleasurable?
Stressful.
And is it fitting to regard what is inconstant,
stressful, and subject to change as:
This is mine. This is my self.
This is what I am?
No.
Synthesis Note: These questions themselves are fabrications. We use khandhas to point out the drawbacks of the khandhas.
NotebookLM


The Result
If passion is entirely eradicated, all intentions that fabricate khandhas are dropped. The bricks of the pavement turn into a runway, and the mind takes off.
The Liftoff
This is peace, this is exquisite—the resolution of all fabrications; the relinquishment of all acquisitions.
The Solution
It must be coupled with perceptions of dispassion and cessation that actively incline the mind away from the created world.
The Trap of Aversion
If the deconstruction is used unskillfully, it simply replaces passion with its mirror image: aversion.
NotebookLM



Freedom lies beyond the realm to which language properly applies. Any preconceived notions of that freedom, if clung to, become an obstacle. The Buddha offered only similes.

NotebookLM

Unrestricted Awareness

The Consciousness-Khandha	Unrestricted Awareness
• Bound by time and space. • Depends on the six sense spheres. • Exists in terms of near/far, past/present/future.	• Without feature or surface, without end, luminous all around. • Lies entirely outside of time and space. • Experienced when the six sense spheres stop functioning.

A Crucial Distinction: The awareness of Awakening is fundamentally different from the consciousness-khandha. Freed, dissociated, & released from form... feeling... perception... fabrications... consciousness... the Tathāgata dwells with unrestricted awareness.

NotebookLM

Living with the Khandhas

The Final Paradigm

If you use the khandhas to define what you are, the questions keep piling on and you tie yourself down.

The Liberation

If you use them to put an end to suffering, the questions fall away.

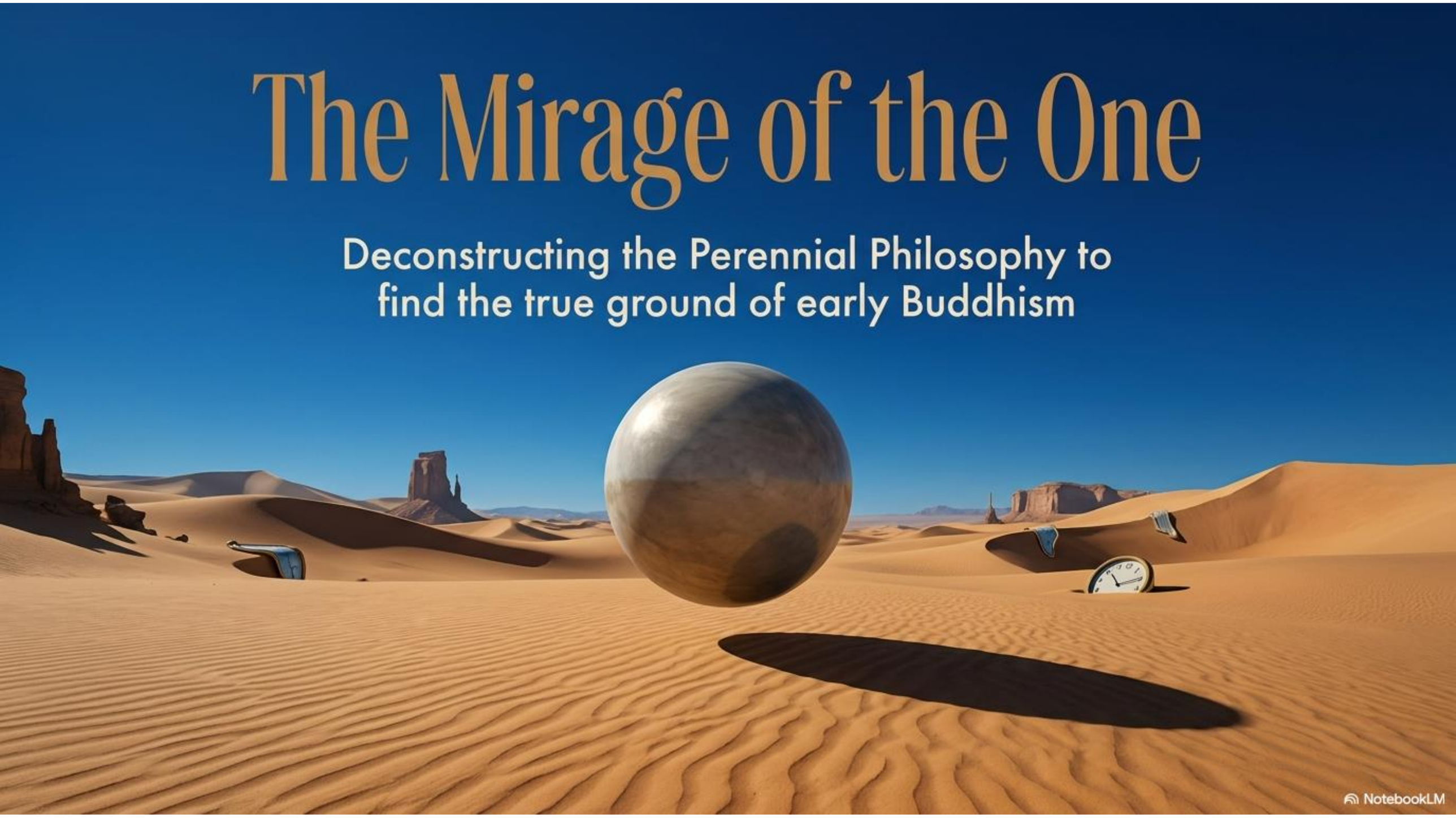
Living Free

You never again cling to the khandhas. As long as you are alive, they are no longer a burden to carry, but merely tools to be employed for skillful uses. After that, you are liberated from all uses and all needs. The bricks are left behind.

NotebookLM

The Mirage of the One

Deconstructing the Perennial Philosophy to find the true ground of early Buddhism



NotebookLM

The Seductive Core of Perennialism

The Premise:
Formulated by Aldous Huxley near the end of WWII, proposing a common core of truth beneath all the world's great religions.

1. The Self is inherently divine.
2. This divine nature is identical to the Divine Ground of Being.
3. The ideal life is spent realizing this non-dual truth.

The Western Appeal:
Offered a plot of harmonious common ground. Westerners could adopt Eastern practices free from Judeo-Christian faith demands.

NotebookLM

The Fragile Framework of the Mirage

Support Pillar 1: The Fact-Claim
All the great religious traditions of the world share a common core of beliefs.

Support Pillar 2: The Value-Claim
The commonality of these beliefs (consensus) is absolute proof that they are true.

While intellectually attractive and seemingly objective, both pillars suffer from fatal structural flaws that deflect attention from actual spiritual objectivity.

NotebookLM

The Boundary Problem and Manufactured Consensus

The Methodology Flaw

To claim "all" religions share a non-dual core, perennialists must aggressively discount teachings positing a separate identity or a creator.

The Romantic Arbitrariness

They elevate raw "mystical experiences" as pure, while arbitrarily discarding "conventional doctrines" as corrupted by social factors.

The Conclusion:

The “all great religions” claim is not an observation of accepted boundaries; it is an exclusionary attempt to define them by rejecting anything that disrupts the narrative.

NotebookLM

The Buddha's Dissonance

The Perennial Assumption

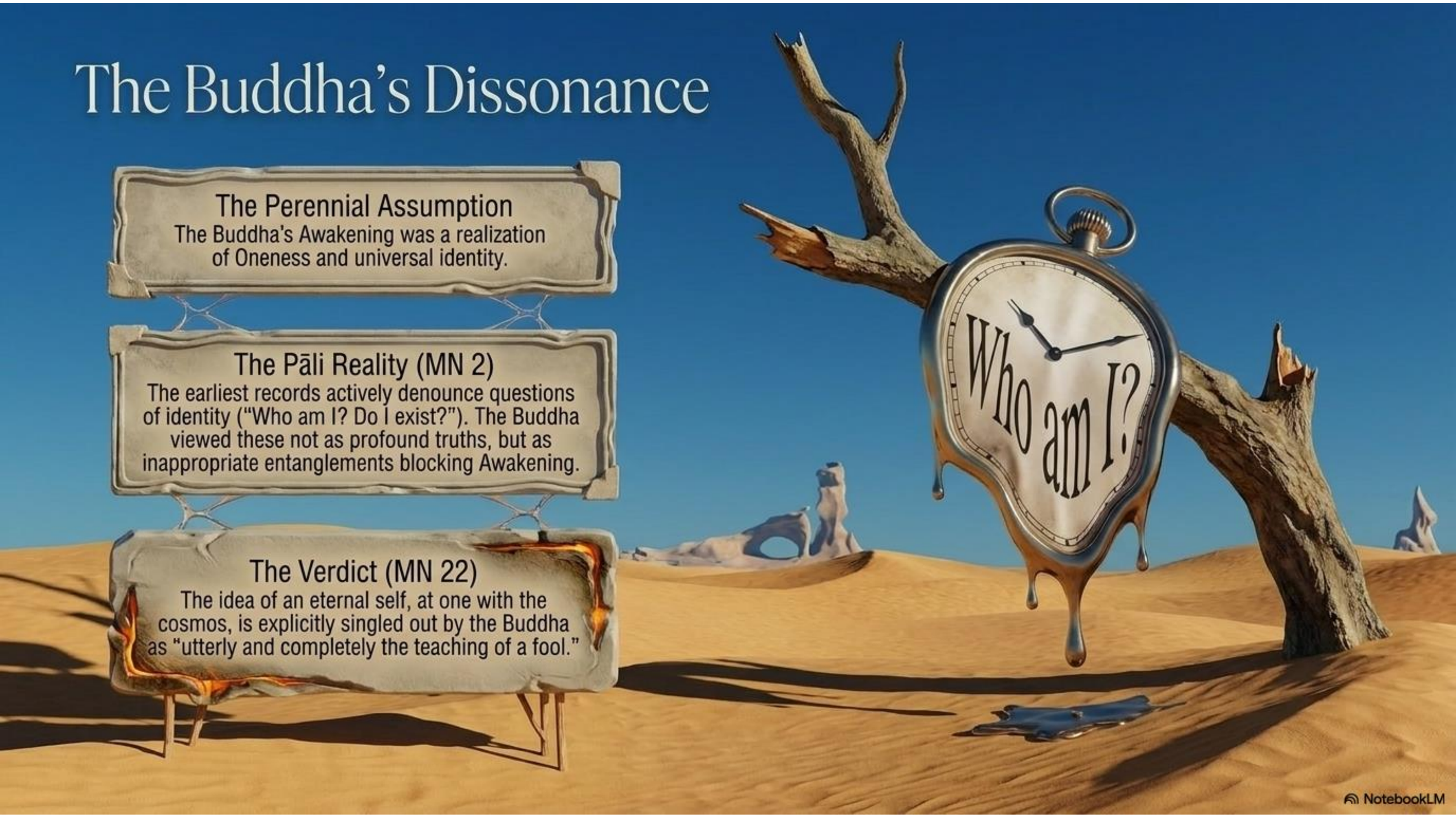
The Buddha's Awakening was a realization of Oneness and universal identity.

The Pāli Reality (MN 2)

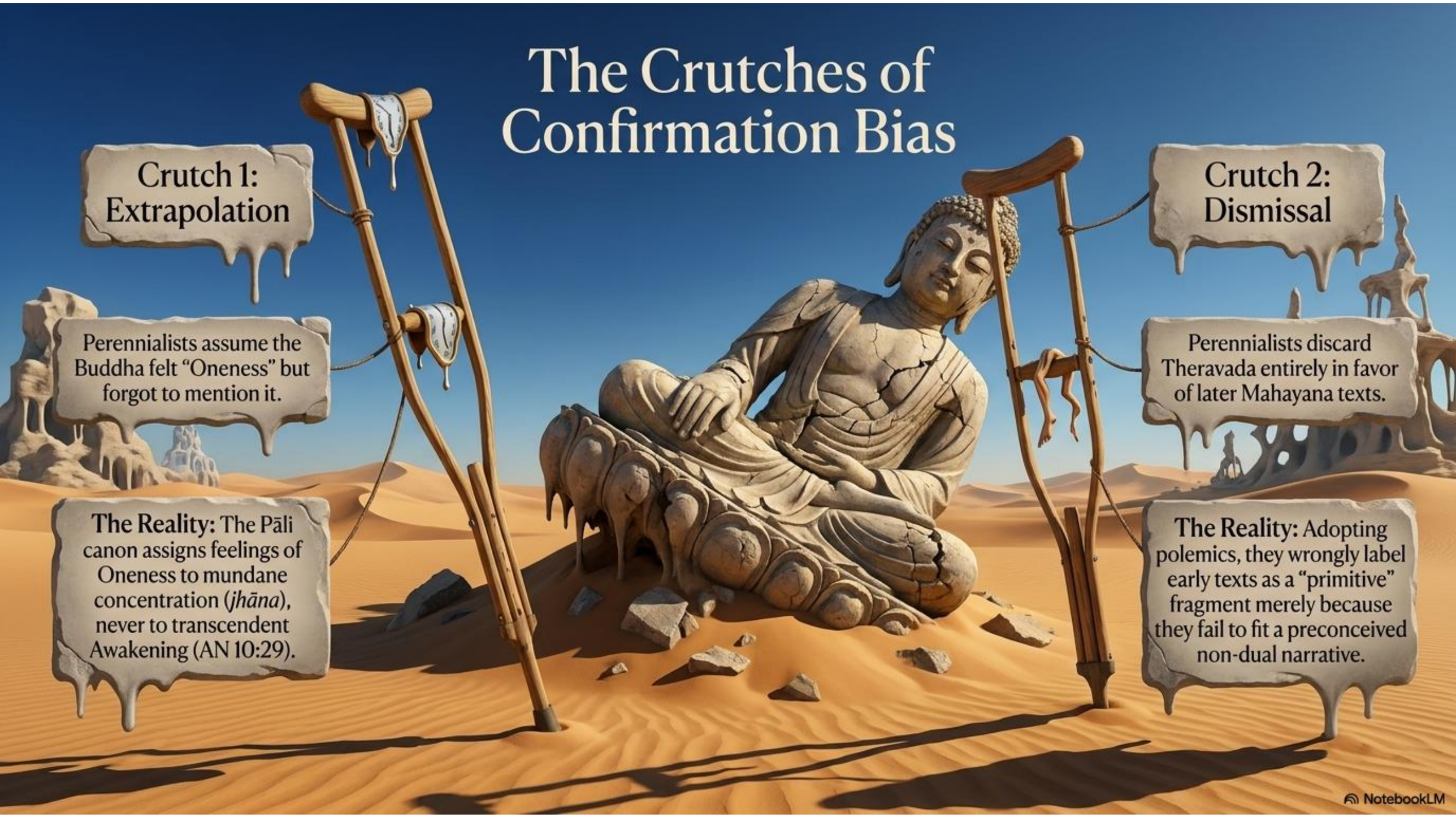
The earliest records actively denounce questions of identity ("Who am I? Do I exist?"). The Buddha viewed these not as profound truths, but as inappropriate entanglements blocking Awakening.

The Verdict (MN 22)

The idea of an eternal self, at one with the cosmos, is explicitly singled out by the Buddha as "utterly and completely the teaching of a fool."

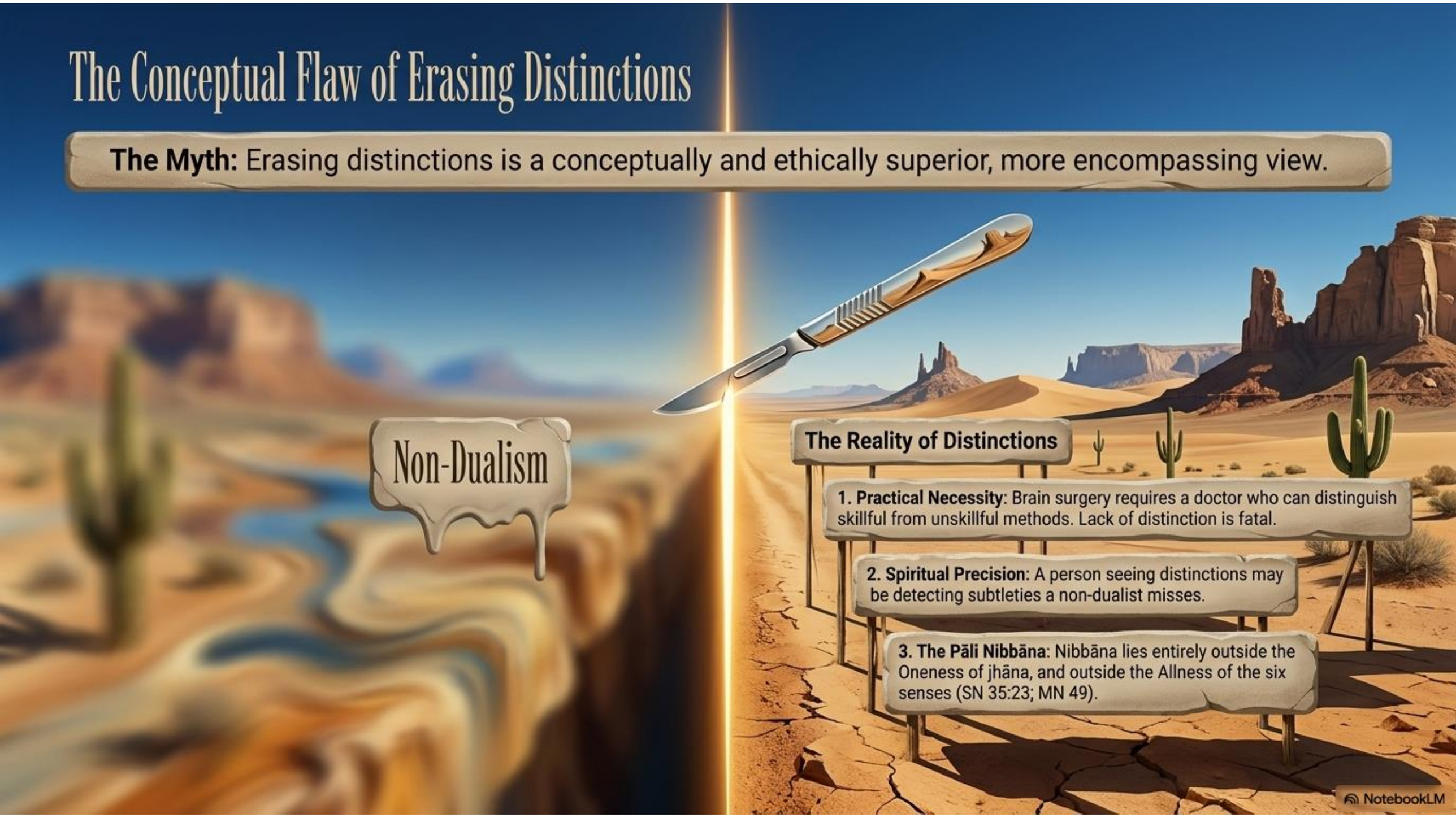


NotebookLM


The Crutches of Confirmation Bias
Crutch 1: Extrapolation
Perennialists assume the Buddha felt "Oneness" but forgot to mention it.
The Reality: The Pāli canon assigns feelings of Oneness to mundane concentration (jhāna), never to transcendent Awakening (AN 10:29).
Crutch 2: Dismissal
Perennialists discard Theravada entirely in favor of later Mahayana texts.
The Reality: Adopting polemics, they wrongly label early texts as a "primitive" fragment merely because they fail to fit a preconceived non-dual narrative.
NotebookLM

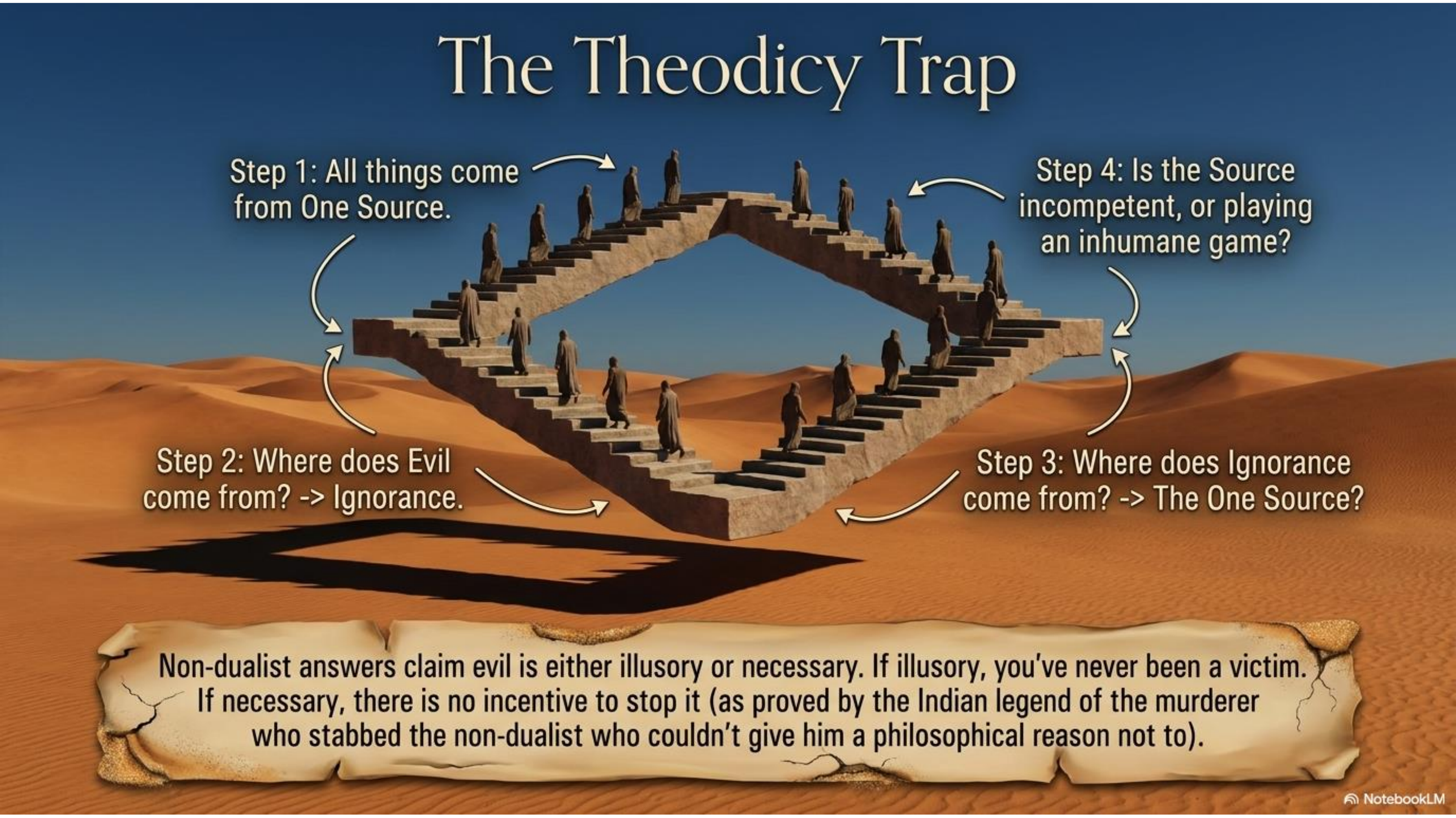
The Conceptual Flaw of Erasing Distinctions

The Myth: Erasing distinctions is a conceptually and ethically superior, more encompassing view.


Non-Dualism
The Reality of Distinctions
1. Practical Necessity: Brain surgery requires a doctor who can distinguish skillful from unskillful methods. Lack of distinction is fatal.
2. Spiritual Precision: A person seeing distinctions may be detecting subtleties a non-dualist misses.
3. The Pāli Nibbāna: Nibbāna lies entirely outside the Oneness of jhāna, and outside the Allness of the six senses (SN 35:23; MN 49).

NotebookLM

The Theodicy Trap


Step 1: All things come from One Source.
Step 2: Where does Evil come from? -> Ignorance.
Step 3: Where does Ignorance come from? -> The One Source?
Step 4: Is the Source incompetent, or playing an inhumane game?

Non-dualist answers claim evil is either illusory or necessary. If illusory, you've never been a victim. If necessary, there is no incentive to stop it (as proved by the Indian legend of the murderer who stabbed the non-dualist who couldn't give him a philosophical reason not to).

NotebookLM

The Illusion of Consensus

The Historical Record

Science is littered with universally accepted falsehoods. No reputable body of knowledge views simple consensus as proof of truth.

The Engine of Truth

Consensus is valid only when it follows proof.

Better Methods, Better Uses

Galileo's ideas overthrew Aristotle's because of superior experimental methods. Newton's physics create modern consensus because they are useful—NASA still uses them to get rockets to Mars.

NotebookLM

Changing the Question

The Paradigm Shift: The quest for spiritual objectivity isn't doomed. We have simply been using faulty methodologies.

The Old Flawed Question
(Noun)

What facts do all religions agree on?

The New Scientific Question
(Verb)

How should the relation between truth and human activity best be understood?

We must search traditions for statements on what actions are needed to verify facts.

NotebookLM

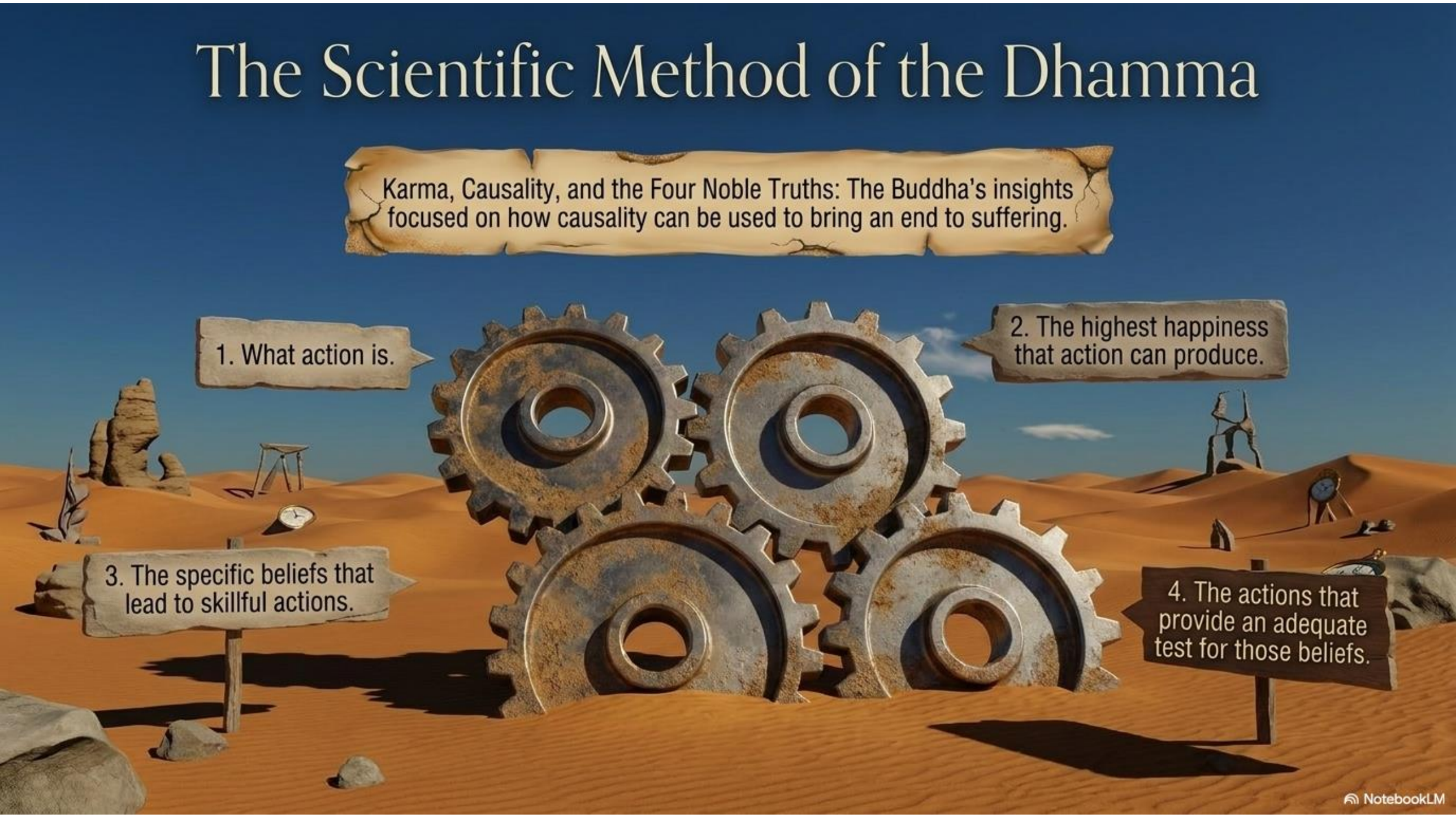
The Spiritual Frameworks Compared

Dimension	Perennial Philosophy	Early Buddhism (Pāli Canon)
Core Focus	Identifying beliefs shared by all	Understanding how beliefs & actions influence each other
View of Self	The Self is the Divine Ground	Identity questions are a blocking entanglement
View of Evil	Illusory or a necessary function	Real; born entirely of unskillful actions
Verification	Historical consensus / Agreement	Individual action-testing / Scientific method

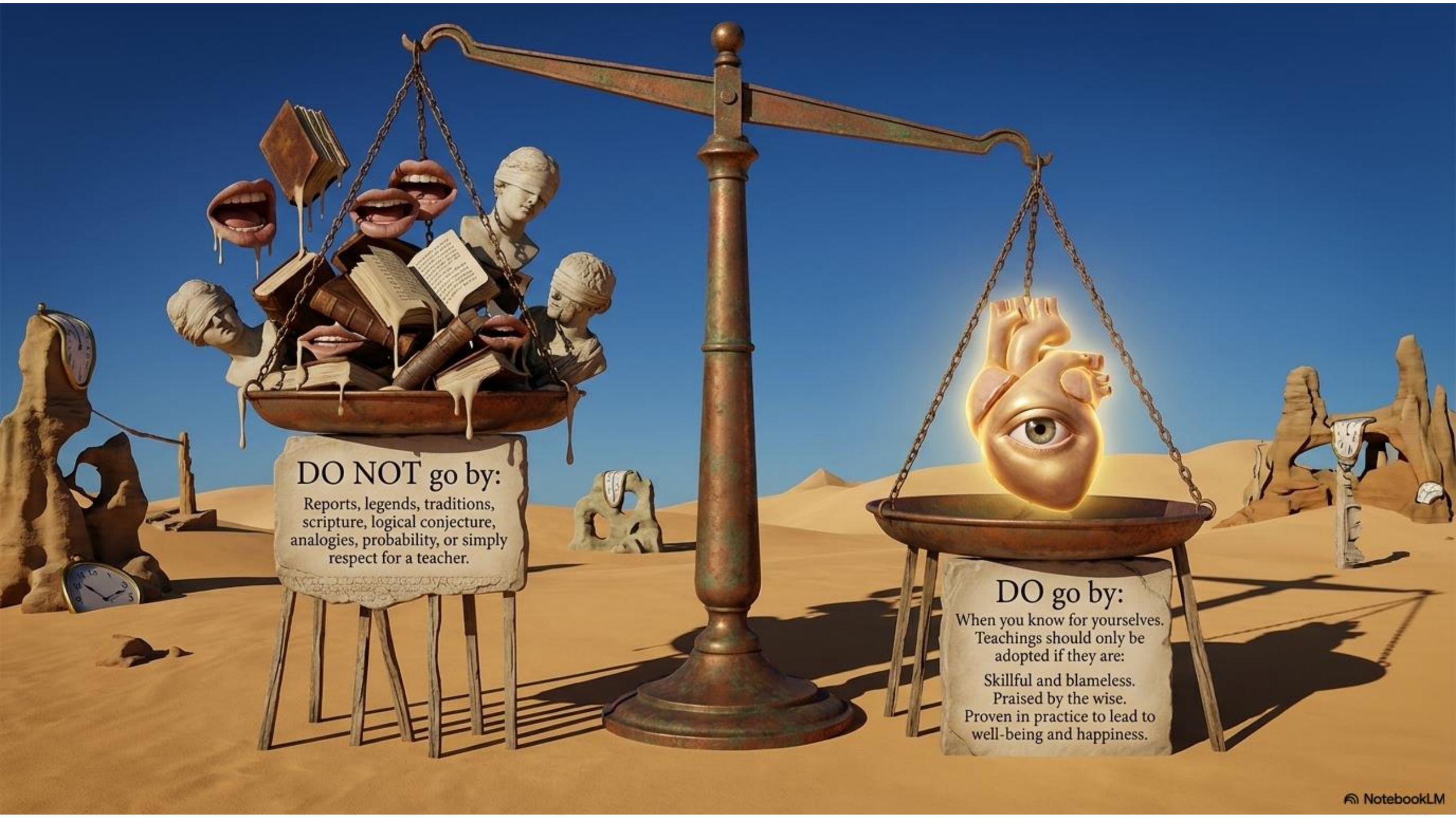
NotebookLM

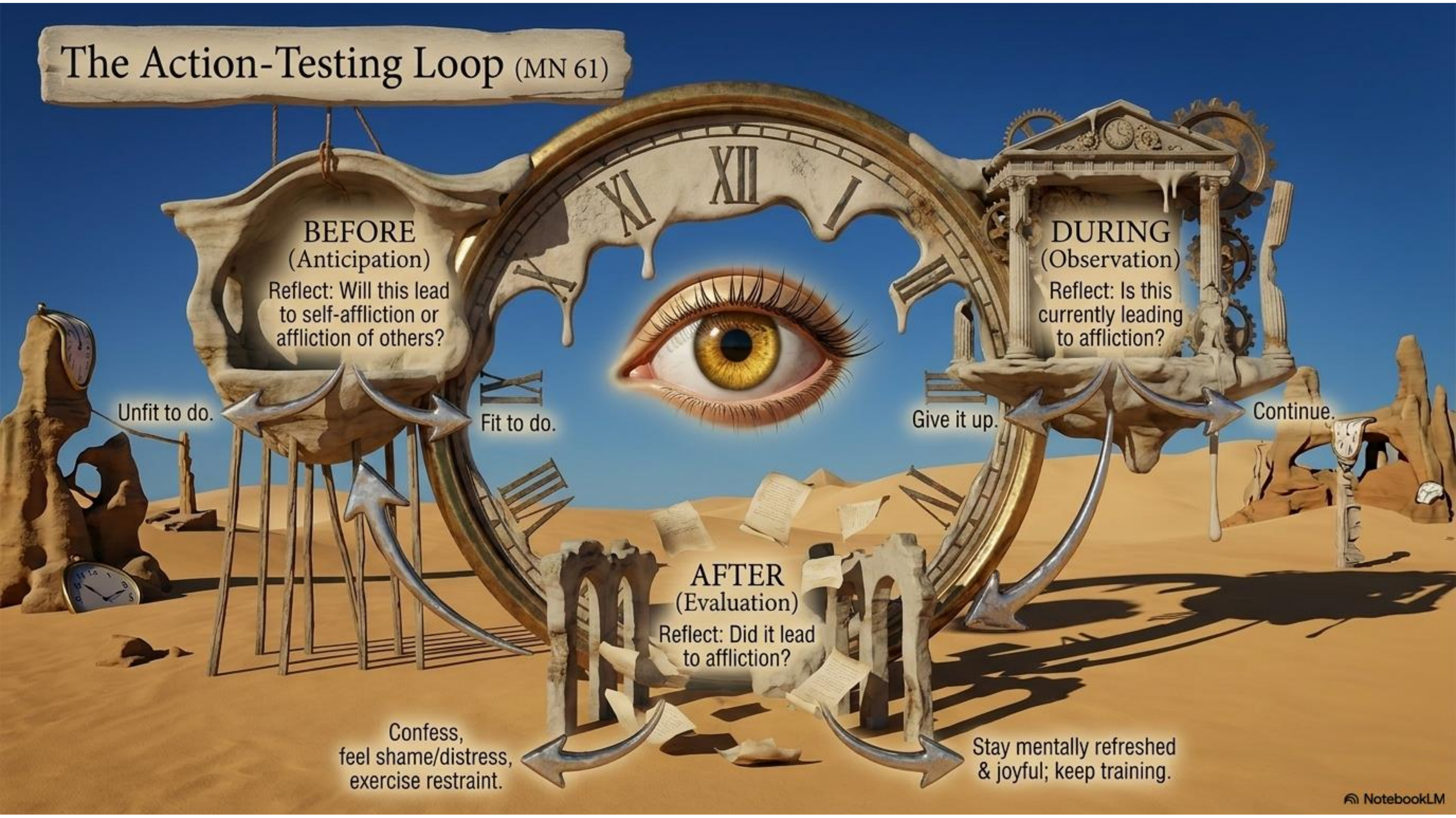
The Scientific Method of the Dhamma

Karma, Causality, and the Four Noble Truths: The Buddha's insights focused on how causality can be used to bring an end to suffering.

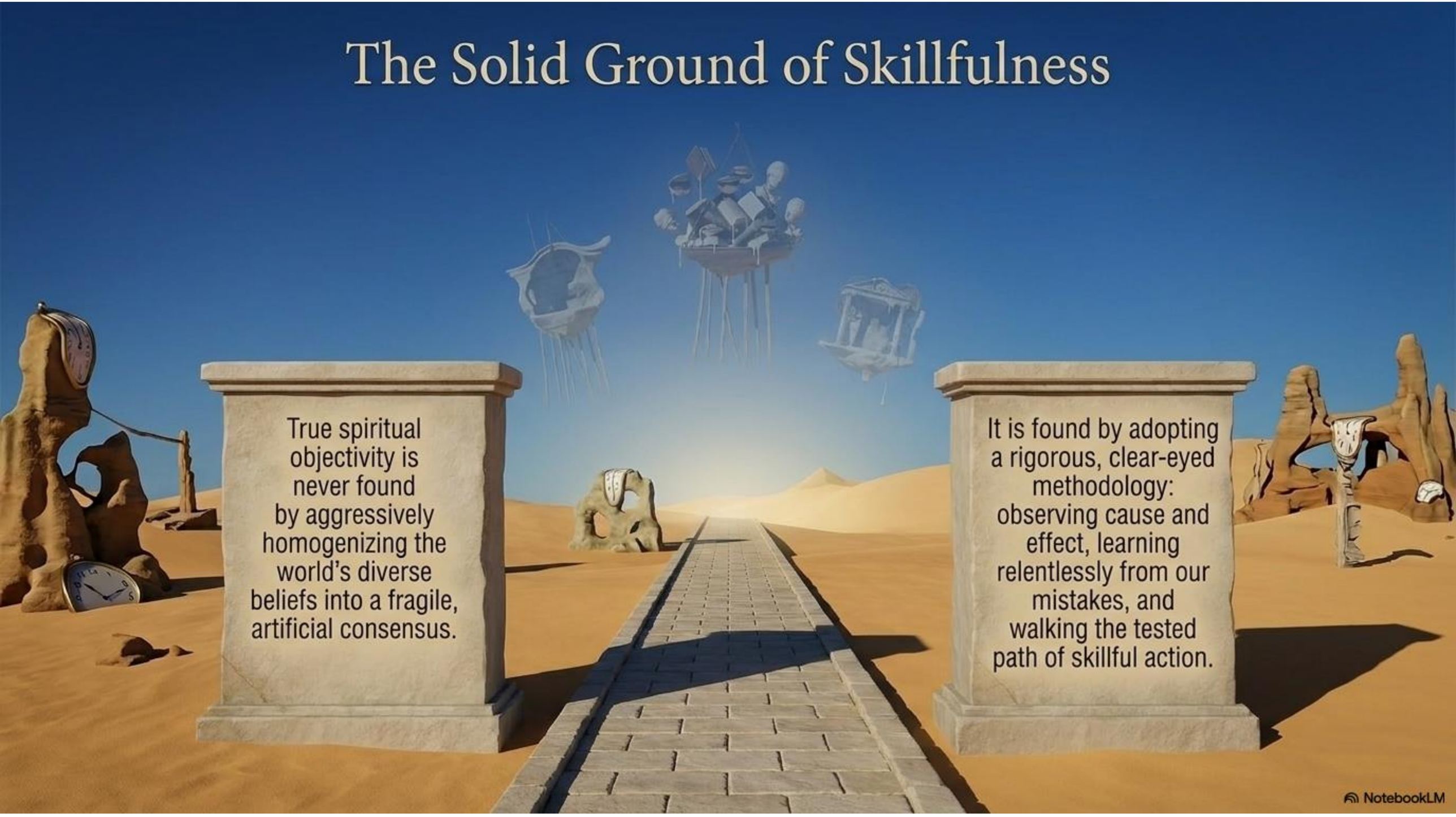

1. What action is.
2. The highest happiness that action can produce.
3. The specific beliefs that lead to skillful actions.
4. The actions that provide an adequate test for those beliefs.

NotebookLM


DO NOT go by:
Reports, legends, traditions, scripture, logical conjecture, analogies, probability, or simply respect for a teacher.
DO go by:
When you know for yourselves. Teachings should only be adopted if they are:
Skillful and blameless.
Praised by the wise.
Proven in practice to lead to well-being and happiness.
NotebookLM


The Action-Testing Loop (MN 61)
BEFORE
(Anticipation)
Reflect: Will this lead to self-affliction or affliction of others?
Unfit to do.
Fit to do.
DURING
(Observation)
Reflect: Is this currently leading to affliction?
Give it up.
Continue.
AFTER
(Evaluation)
Reflect: Did it lead to affliction?
Confess, feel shame/distress, exercise restraint.
Stay mentally refreshed & joyful; keep training.
NotebookLM

The Solid Ground of Skillfulness


True spiritual objectivity is never found by aggressively homogenizing the world's diverse beliefs into a fragile, artificial consensus.
It is found by adopting a rigorous, clear-eyed methodology: observing cause and effect, learning relentlessly from our mistakes, and walking the tested path of skillful action.

NotebookLM

සත්‍යයේ වීර චාරිකාව:
පාලි සූත්‍ර සහ ධර්මයේ සත්‍යතාව
ඓතිහාසික අවිනිශ්චිතභාවයේ සිට තමා තුළින්ම සත්‍යය දැකීම දක්වා වූ අභ්‍යන්තර අරගලය.
Boris Vallejo
NotebookLM

ඓතිහාසික සාක්ෂි සහ සදාතනික දර්ශනයේ මායාවන්ගෙන් සත්‍යය වසන් වී ඇත

ඓතිහාසික ක්‍රමවේදයේ සීමාවන්

- 19 වන සියවසේ බටහිර විද්වතුන් පාලි සූත්‍රවල සත්‍යතාව සෙවීමට ඓතිහාසික සාක්ෂි සෙවූහ.
- ලැබී ඇත්තේ අනුමාන සහ සම්භාවිතාවන් (probabilities) සමූහයක් පමණි; නිශ්චිත ඓතිහාසික ඔප්පු කිරීමක් කළ නොහැක. පාලි බුදුන්ගේ මව්බස ප ද, නැතහොත් භාෂාවේ ව්‍යාකරණ වෙනස්වීම් හෙසේ වූයේද යන්න තවමත් වාදවිවාද වලට තුඩු දෙයි.

සදාතනික දර්ශනයේ මායාව

- ඇල්ඩස් හක්ස්ලි (Aldous Huxley) වැනි අය ලෝකයේ සියලු ආගම් වල හරය එකක් යැයි (All is One) පවසති.
- නමුත් බුදුදහම මෙය ප්‍රතික්ෂේප කරයි. සියල්ල එකම මූලයකින් පැමිණියේ නම්, පාපය පැමිණියේ කොහෙන්දැයි (Problem of evil) මෙයට පැහැදිලි කළ නොහැක. MN 22 සූත්‍රයට අනුව අනත්ත වූ ආත්මයක් පිළිගැනීම සම්පූර්ණයෙන්ම අඥාන ඉගැන්වීමකි.

NotebookLM

සත්‍යය ගවේෂණය කිරීම සඳහා ලෝකය භාවිතා කරන ප්‍රධාන ප්‍රවේශයන් තුනක්

ප්‍රවේශය	මූලික විශ්වාසය	ප්‍රායෝගික ගැටලුව
ඓතිහාසික ක්‍රමය (Historical)	භෞතික සාක්ෂි, ලේඛන සහ පොදු එකඟතාවය මත පදනම් වේ.	හුදු අනුමාන මත යැපීමට සිදුවීම සහ විද්‍යාත්මක සත්‍යයන් පවා කාලයත් සමඟ වෙනස් වීම.
සදාතනික දර්ශනය (Perennial)	සියලු ආගම්වල හරය එකකි; පුද්ගලයා සහ විශ්වය එකකි.	පාපය පැමිණියේ කොහෙන්දැයි පැහැදිලි කළ නොහැකි වීම සහ අපරාධකරුවෙකුට පවා තමන් හිවැරදි යැයි තර්ක කළ හැකි වීම.
බුදුදහමේ ප්‍රවේශය (The Dhamma)	හේතුඵල දහම සහ කර්මය මත පදනම් වූ ක්‍රියාකාරී පරීක්ෂණයකි.	තමා තුළින්ම අත්දැකීමෙන් (ප්‍රායෝගිකව) පමණක් සත්‍යය තහවුරු කරගත යුතු වීම. ධර්මය යනු ඉගැන්වීමක් පමණක් නොව මනසේ ස්වභාවයක් ද වේ.

NotebookLM

අන්ධ භක්තිය ප්‍රතික්ෂේප කරමින් නිදහස් විමර්ශනයේ ආයුධය අතට ගන්න

ප්‍රතික්ෂේප කළ යුතු දෑ
(කාලාම සූත්‍රය - AN 3:66)

- කටකතා සහ පුරාවෘත්ත (Reports & Legends)
- සම්ප්‍රදායන් සහ ආගමික ග්‍රන්ථ (Traditions & Scripture)
- තර්කනය සහ අනුමාන කිරීම් (Logical conjecture & Inference)
- මේ අපේ ගුරුවරයාය යන හැඟීම

ඔබ විසින්ම දැකගත යුතු සත්‍යය

- යම් ධර්මයක් අකුසල සහගතද, විද්වතුන් විසින් ගැරහිය යුතුද, දුකට හේතු වේද - එය අත්හරින්න.
- යමක් කුසල සහගතද, සුවයට හේතු වේද - එහි නිරත වන්න.

NotebookLM

ක්‍රියාවන්ගේ සත්‍යතාව මැනීමේ උත්තරීතර මිනුම්දණ්ඩ: කුසලය සහ අකුසලය

ධර්මය යනු හුදෙක් ඉගෙන ගත යුතු දර්ශනයක් නොව, මනසේ ගුණාංගයකි. එහි සත්‍යතාව මැනිය හැක්කේ ක්‍රියාවේ ප්‍රතිඵල (කර්මය) මත පමණි.

අකුසල මුල්
(Unskillful Roots)

- **ලෝභය** (Greed)
- **ද්වේෂය** (Aversion)
- **මෝහය** (Delusion)

ප්‍රතිඵලය: තමාටත් අනුන්ටත් හානිය සහ දුක ගෙන දෙයි.

කුසල මුල්
(Skillful Roots)

- **අලෝභය** (Lack of greed)
- **අද්වේෂය** (Lack of aversion)
- **අමෝහය** (Lack of delusion)

ප්‍රතිඵලය: යහපත සහ සැබෑ සුවය ගෙන දෙයි.

NotebookLM

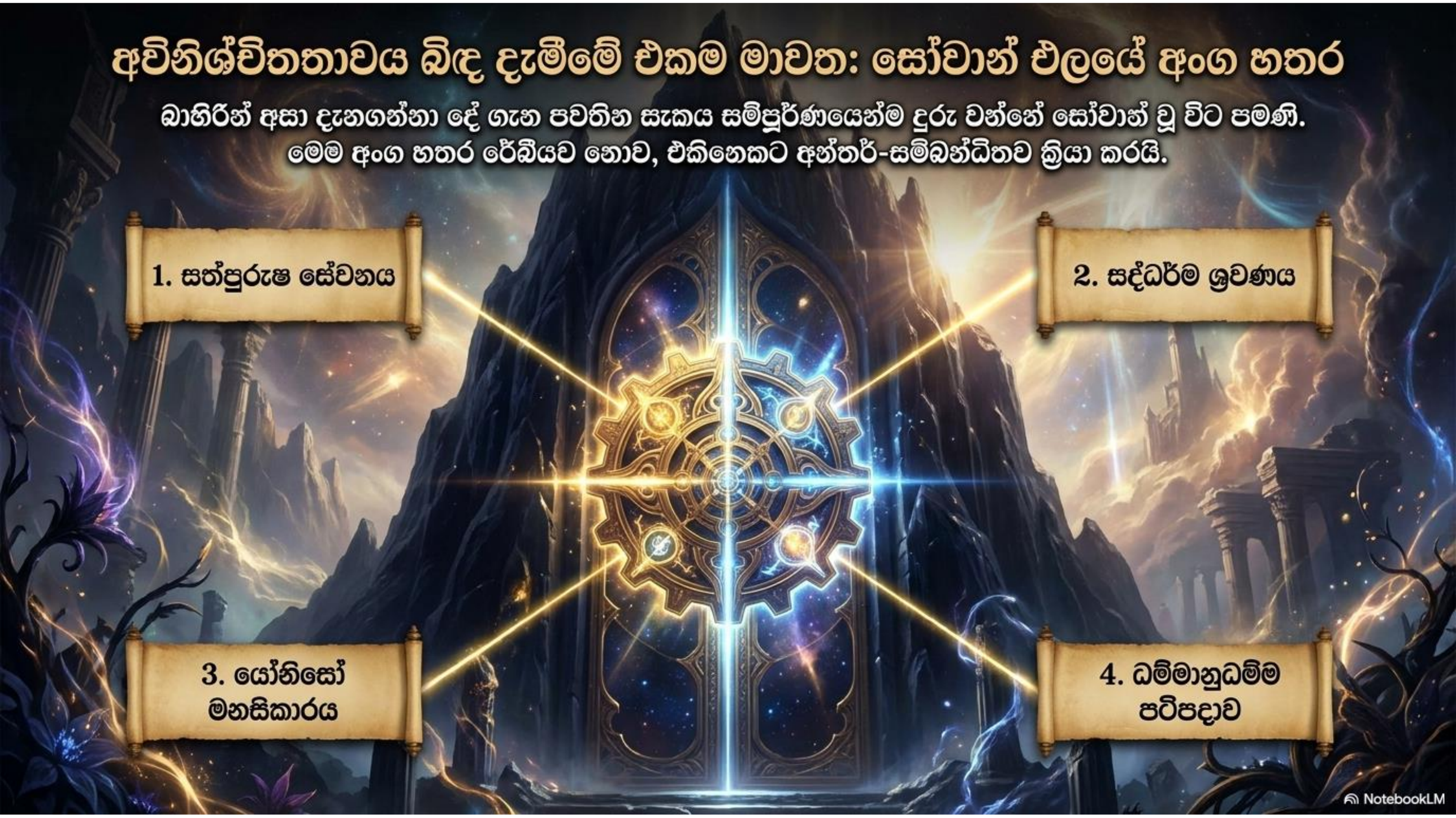
සැබෑ ධර්මය හඳුනාගැනීම සඳහා වන වඩාත් සියුම් ප්‍රමිතිය

ගෞතමී (AN 8:53) සහ උපාලි (AN 7:80) සූත්‍රයන්ට අනුව, සැබෑ ධර්මය සහ විනය මඟ පෙන්වන්නේ මෙම දිශාවන්ට පමණි:

- රාගයට නොව **විරාගයටයි**
- බැඳීමට නොව **මිදීමටයි**
- රැස් කිරීමට නොව **අත්හැරීමටයි**
- ආඩම්බරයට නොව **නිහතමානී බවටයි**
- කම්මැලිකමට නොව **වීර්යයටයි**
- බරක් වීමට නොව **සැහැල්ලුවටයි**

මෙම ලක්ෂණ ඇත්නම්, එය ඒකාන්තයෙන්ම ධර්මයයි, විනයයි, ශාස්තෘ ශාසනයයි.

NotebookLM


අවිනිශ්චිතතාවය බිඳ දැමීමේ එකම මාවත: සෝවාන් ඵලයේ අංග හතර
බාහිරින් අසා දැනගන්නා දේ ගැන පවතින සැකය සම්පූර්ණයෙන්ම දුරු වන්නේ සෝවාන් වූ විට පමණි.
මෙම අංග හතර රේඛීයව නොව, එකිනෙකට අන්තර්-සම්බන්ධිතව ක්‍රියා කරයි.
1. සත්පුරුෂ සේවනය
2. සද්ධර්ම ශ්‍රවණය
3. යෝනිසෝ මනසිකාරය
4. ධම්මානුධම්ම පටිපදාව
NotebookLM

මඟ පෙන්වන්නා සහ සිතියම: කල්‍යාණ මිත්‍රයන් සහ සද්ධර්මය

සත්පුරුෂයා හඳුනාගැනීම
(The Guide)

- කෘතවේදී බව (Gratitude) ඔවුන්ගේ මූලික ලක්ෂණයයි.
- බාහිර ස්වරූපයෙන් ඔවුන්ව මැනිය නොහැක (උදා: කොසොල් රජුගේ ඔත්තුකරුවන්ගේ කතාව).
- සැබෑ අවිහිංසාව, ප්‍රඥාව සහ සත්‍යවාදී බව හඳුනාගත හැක්කේ දීර්ඝකාලීන ඇසුරෙන් සහ ඔබේම අවංකභාවයෙන් පමණි.

සද්ධර්ම ශ්‍රවණය
(The Map)

- ගුරුවරයාට දක්වන ගෞරවය ඉගෙනීමට මාවත විවර කරයි. එය අන්ධ කීකරුකමක් නොව නම්‍යශීලී බවකි.
- ඉගැන්වීම් වල කේන්ද්‍රය කර්මය (පුද්ගල වගකීම සහ හේතුඵල දහම) දැයි පරීක්ෂා කරන්න.

NotebookLM

දෘෂ්ටි කැලෑව පුළුස්සා දමන යෝනිසෝ මනසිකාරය

අයෝනිසෝ මනසිකාරයේ උගුල

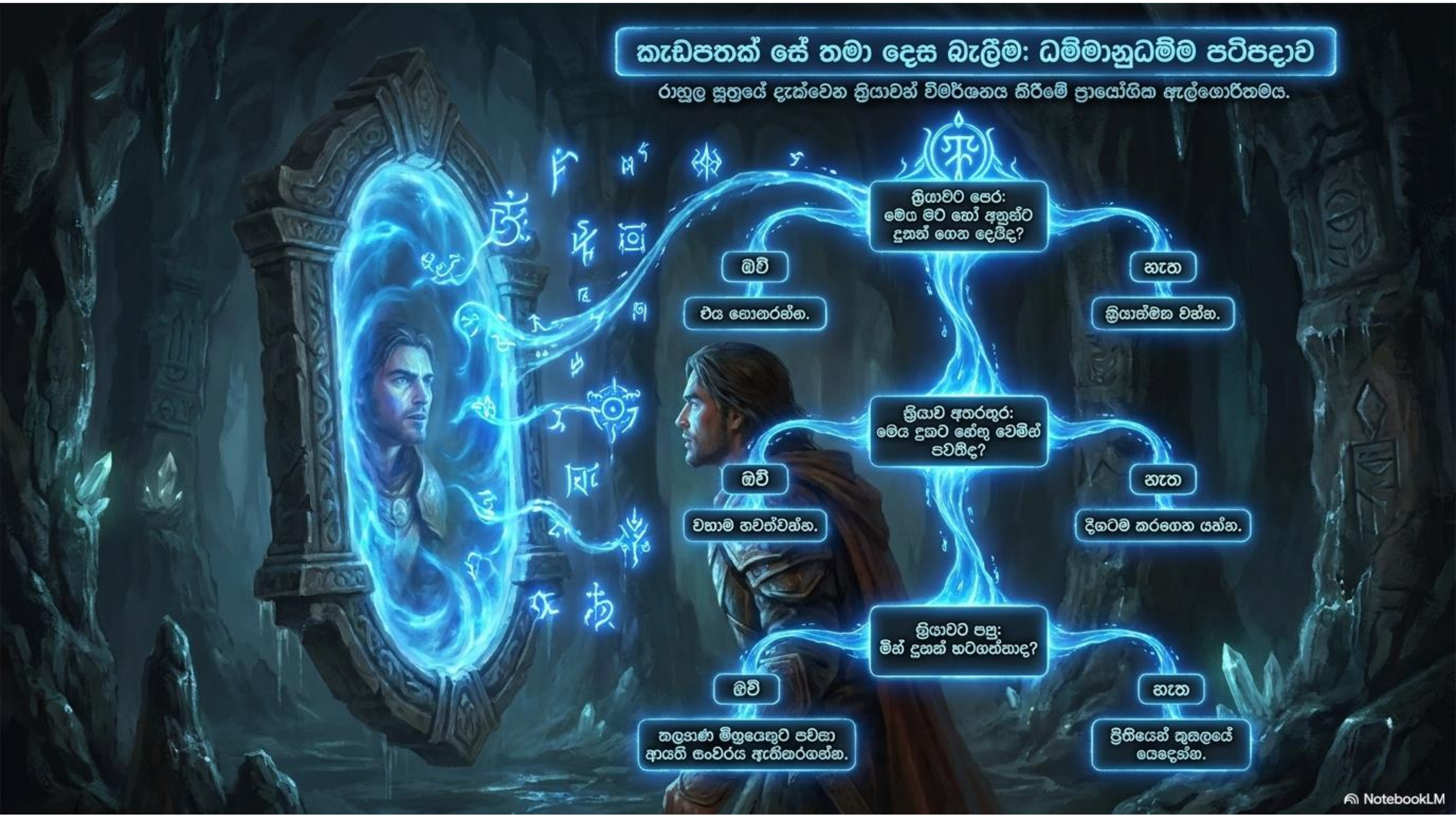
- අතීතයේ මම සිටියාද?, අනාගතයේ මම කුමක් වෙමිද?, මම යනු කවුද?
- මෙවැනි ප්‍රශ්න ඔබව දෘෂ්ටි කැලෑවකට (Thicket of views) සිර කරයි. මෙය නිමක් නැති බුද්ධිමය වාදවිවාද වලට පමණක් මග පාදයි.

යෝනිසෝ මනසිකාරයේ ආලෝකය

චතුරාර්ය සත්‍යය දෙස පමණක් අවධානය යොමු කිරීම:

1. මෙය දුකය (Stress)
2. මෙය දුක හටගන්නා හේතුවය (අකුසල)
3. මෙය දුක නැති කිරීමය (Cessation)
4. මෙය දුක නැති කිරීමේ මාර්ගයයි (කුසල)

NotebookLM


කැඩපතක් සේ තමා දෙස බැලීම: ධම්මානුධම්ම පටිපදාව
රාහුල සූත්‍රයේ දැක්වෙන ත්‍රියාවන් විමර්ශනය කිරීමේ ප්‍රායෝගික ඇල්ගොරිතමය.
ක්‍රියාවට පෙර: මෙය මට හෝ අනුන්ට දුනන් ගෙන දෙයිද?
ඔව්
එය නොකරන්න.
නැත
ක්‍රියාත්මක වන්න.
ක්‍රියාව අතරතුර: මෙය දුකට හේතු වෙමින් පවතීද?
ඔව්
වහාම නවත්වන්න.
නැත
දිගටම කරගෙන යන්න.
ක්‍රියාවට පසු: මින් දුනන් හටගන්නාද?
ඔව්
කල්‍යාණ මිත්‍රයෙකුට පවසා ආයති සංවරය ඇතිකරගන්න.
නැත
ප්‍රීතියෙන් කුසලයේ යෙදෙන්න.
NotebookLM

අමෘතයේ ද්වාරය විවර කිරීම සහ සංයෝජන බිඳ දැමීම

සෝවාන් ඵලයට පත්වීමත් සමඟ ධර්ම චක්ෂුසය පහළ වේ: යමක් හටගැනීම ස්වභාව කොට ඇත්ද, ඒ සියල්ල නිරුද්ධ වීම ස්වභාව කොට ඇත.

කැඩී යන බැම් 3 (The 3 Fetters):

1. සක්කාය දිට්ඨිය (Self-identity views)
2. විචිකිච්ඡා (බුද්ධ, ධම්ම, සංඝ පිළිබඳ සැකය මුළුමනින්ම දුරු වේ)
3. සීලබ්බත පරාමාස (Grasping at habits & practices)

අමෘතය යනු කුමක්ද?

එය ශූන්‍යත්වයක් හෝ සිහිය නොමැතිවීමක් නොවේ.
එය සීමාවන්ගෙන් තොර වූ අනන්ත විඥානයකි.
එයට අමෘතය යැයි කියනුයේ එය කිසිදෙයකින් හටනොගත් නිසාවෙනි.

NotebookLM

ධර්මයේ සත්‍යතාව මැනිය හැක්කේ ඔබේ චරිතයේ අවංකභාවයෙන් පමණි

නියපිට පස් උපමාව

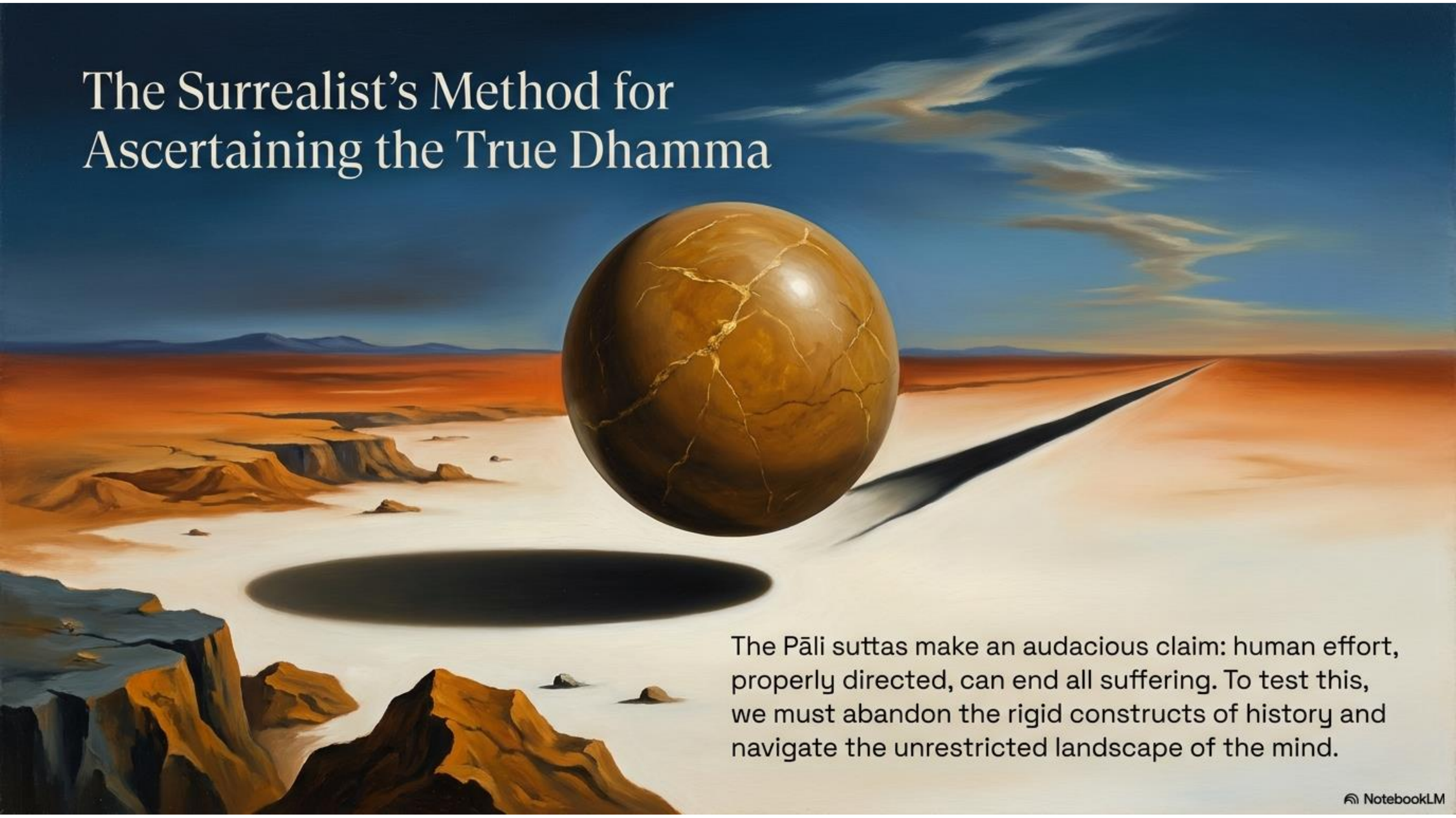
නියපිට ඇති දූවිලි අංශුවක් මෙන්, සෝවාන් වූ පුද්ගලයාට ඉතිරි වී ඇති දුක, මහා පෘථිවිය බඳු වූ අතීතයේ ගෙවා ආ අනන්ත දුකට සාපේක්ෂව ඉතා අල්පය.

උත්තරීතර සත්‍යය

මෙතරම් දැවැන්ත දුකකින් නිදහස් වූ අයෙකුට, බාහිර ලෝකයේ එකඟතාවයන් හෝ ඓතිහාසික සාක්ෂි අදාල නොවේ. ධර්මයේ සත්‍යතාව තහවුරු කළ හැකි එකම නිර්ණායකය වන්නේ ඔබේම චරිතයේ අවංකභාවය සහ ප්‍රායෝගික පුහුණුව මගින් ඔබ අත්විඳින නිදහස පමණි. ධර්මය දකින්නා බුදුත් දකියි.

NotebookLM

The Surrealist's Method for Ascertaining the True Dhamma



The Pāli suttas make an audacious claim: human effort, properly directed, can end all suffering. To test this, we must abandon the rigid constructs of history and navigate the unrestricted landscape of the mind.

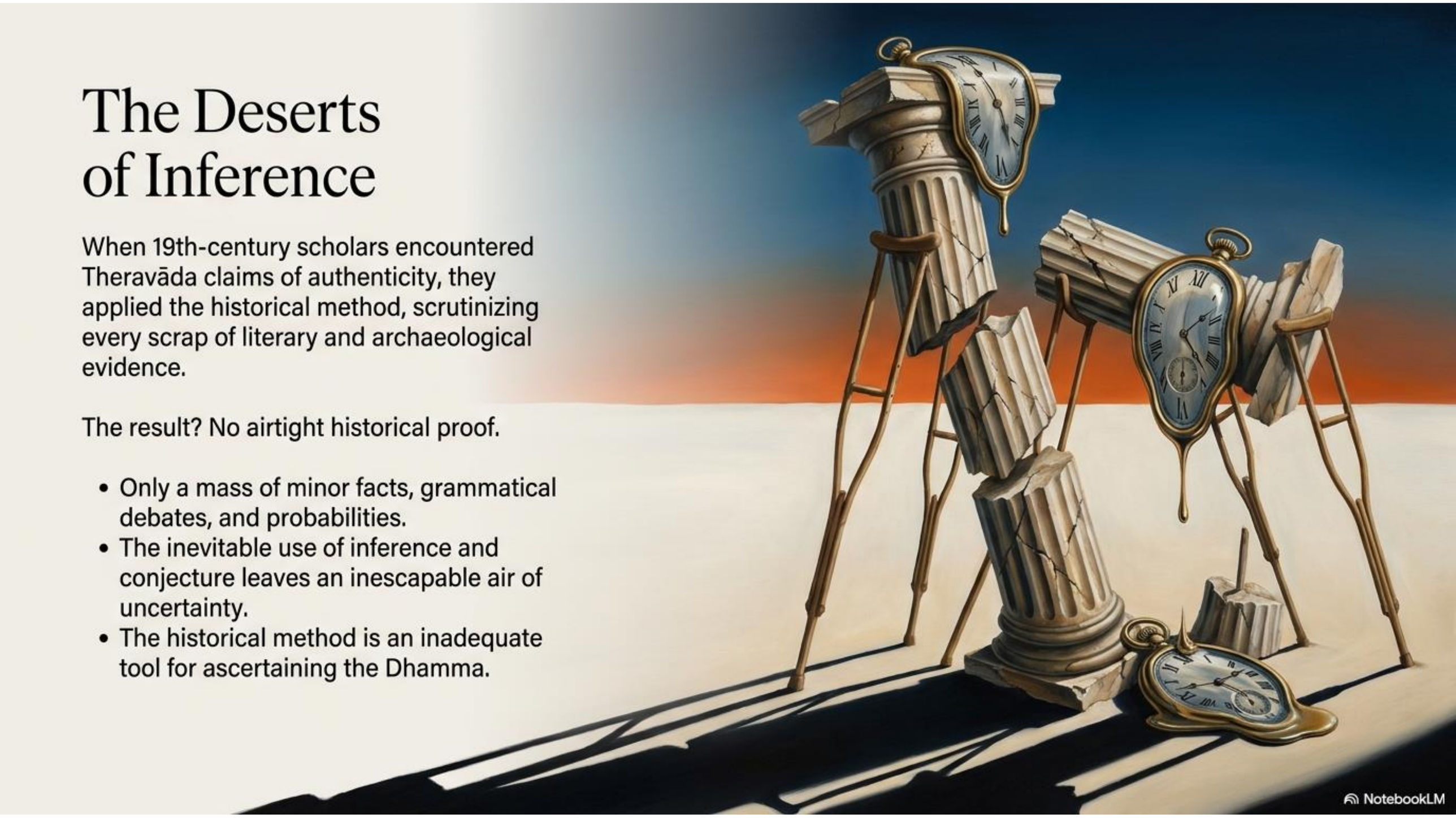
NotebookLM

The Deserts of Inference

When 19th-century scholars encountered Theravāda claims of authenticity, they applied the historical method, scrutinizing every scrap of literary and archaeological evidence.

The result? No airtight historical proof.

- Only a mass of minor facts, grammatical debates, and probabilities.
- The inevitable use of inference and conjecture leaves an inescapable air of uncertainty.
- The historical method is an inadequate tool for ascertaining the Dhamma.



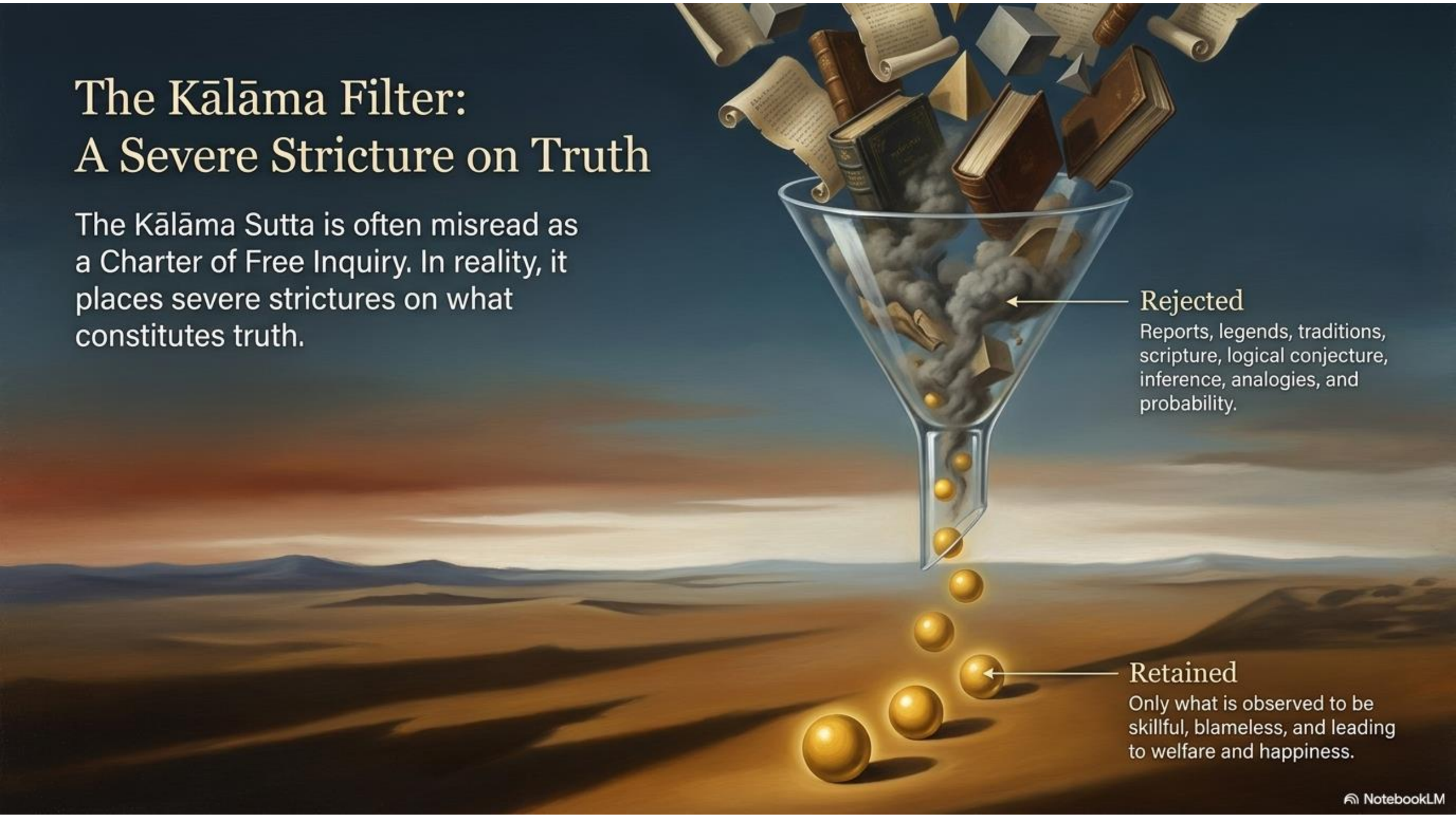
NotebookLM

Two Frameworks for Finding the Truth

NotebookLM

The Kālāma Filter: A Severe Stricture on Truth

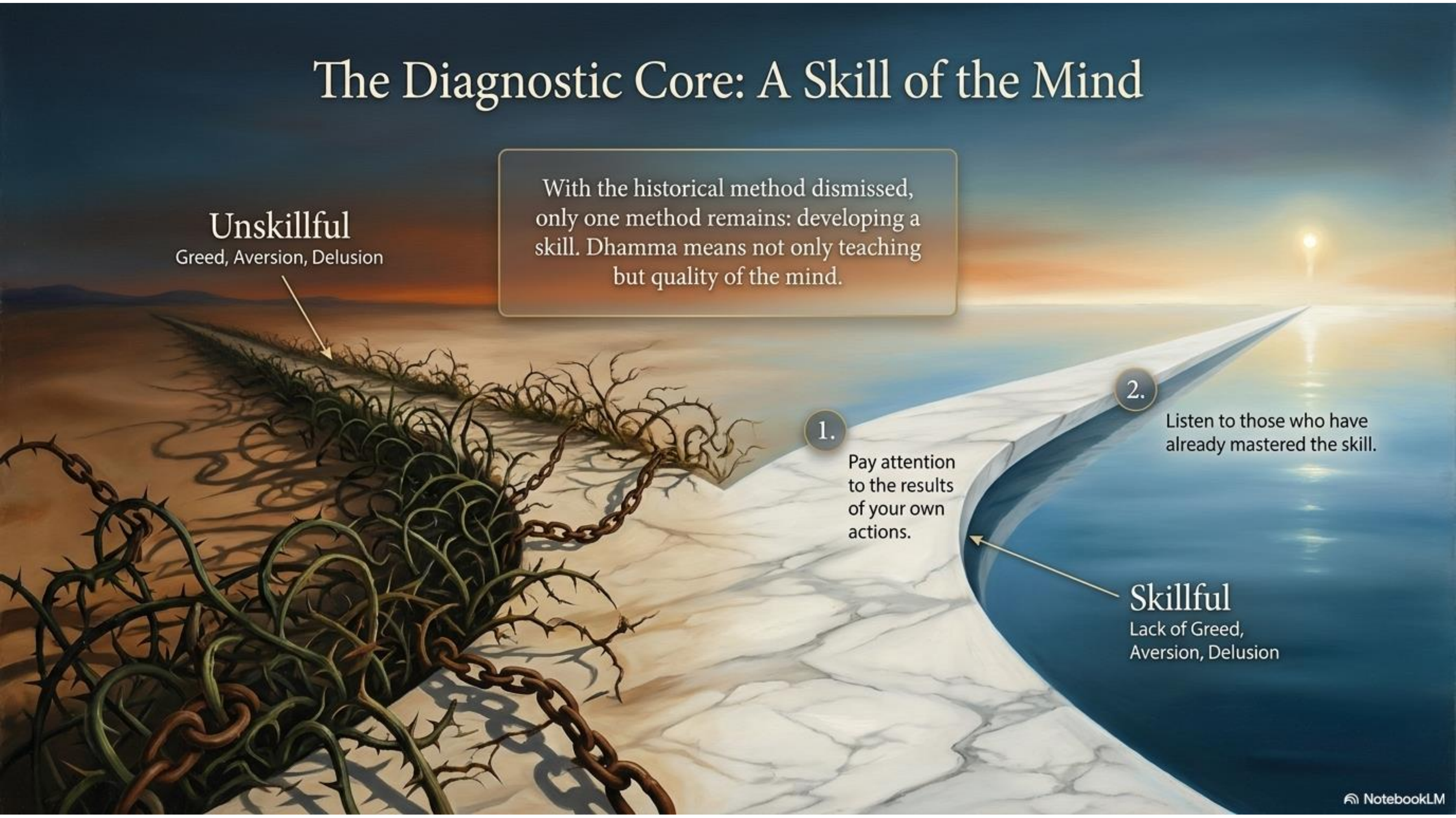
The Kālāma Sutta is often misread as a Charter of Free Inquiry. In reality, it places severe strictures on what constitutes truth.


Rejected
Reports, legends, traditions, scripture, logical conjecture, inference, analogies, and probability.
Retained
Only what is observed to be skillful, blameless, and leading to welfare and happiness.

NotebookLM

The Diagnostic Core: A Skill of the Mind

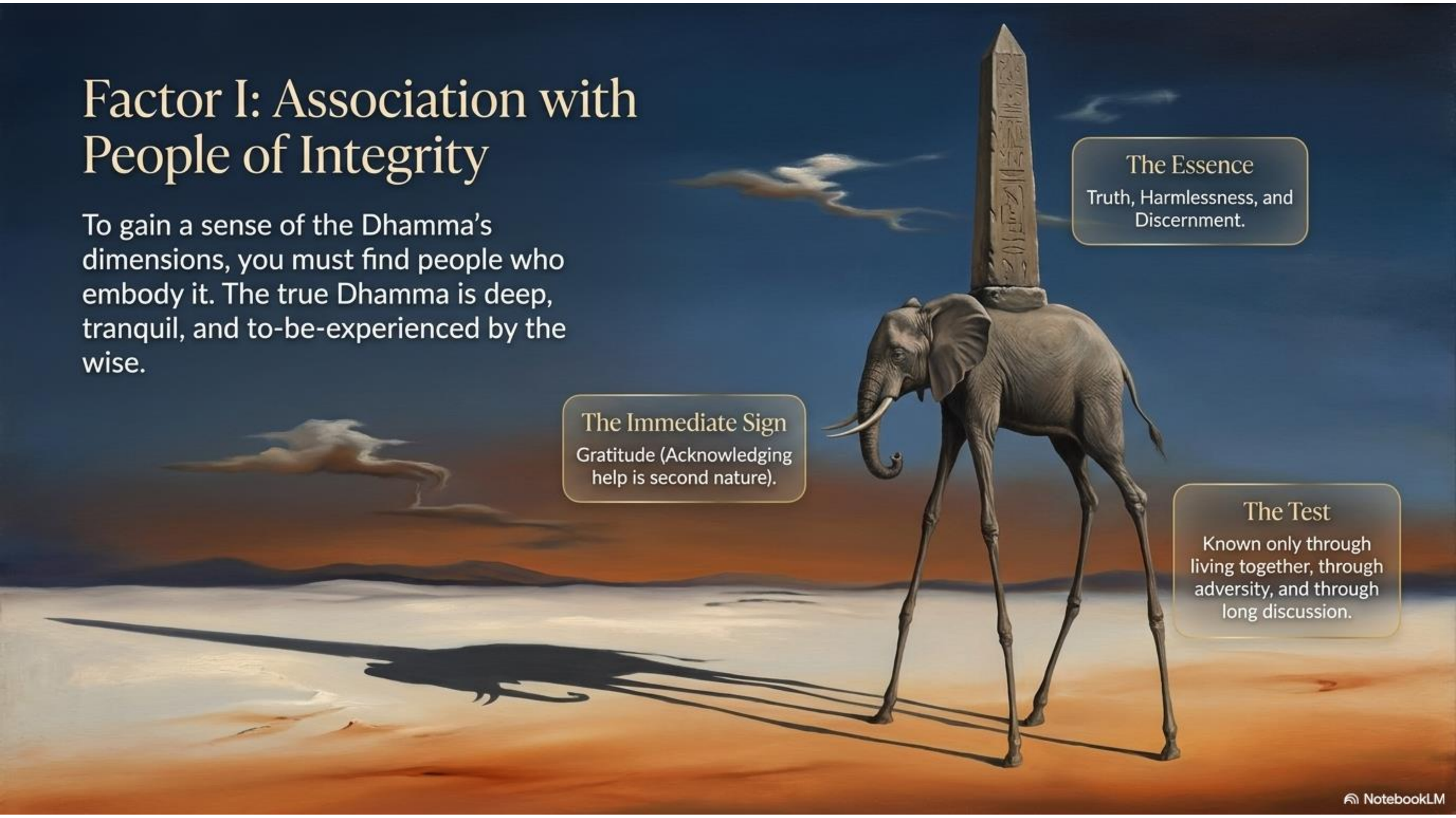
With the historical method dismissed, only one method remains: developing a skill. Dhamma means not only teaching but quality of the mind.



NotebookLM

Factor I: Association with People of Integrity

To gain a sense of the Dhamma's dimensions, you must find people who embody it. The true Dhamma is deep, tranquil, and to-be-experienced by the wise.



The Essence

Truth, Harmlessness, and Discernment.

The Immediate Sign

Gratitude (Acknowledging help is second nature).

The Test

Known only through living together, through adversity, and through long discussion.

NotebookLM

Factor II: Listening to the True Dhamma

Respect opens the mind, but full approval requires testing teachings against the highest standard: does it lead to dispassion and being unfettered?

1

The Baseline (Blatant Stress)

Requires generosity, service, and abstaining from taking life, stealing, and lying.

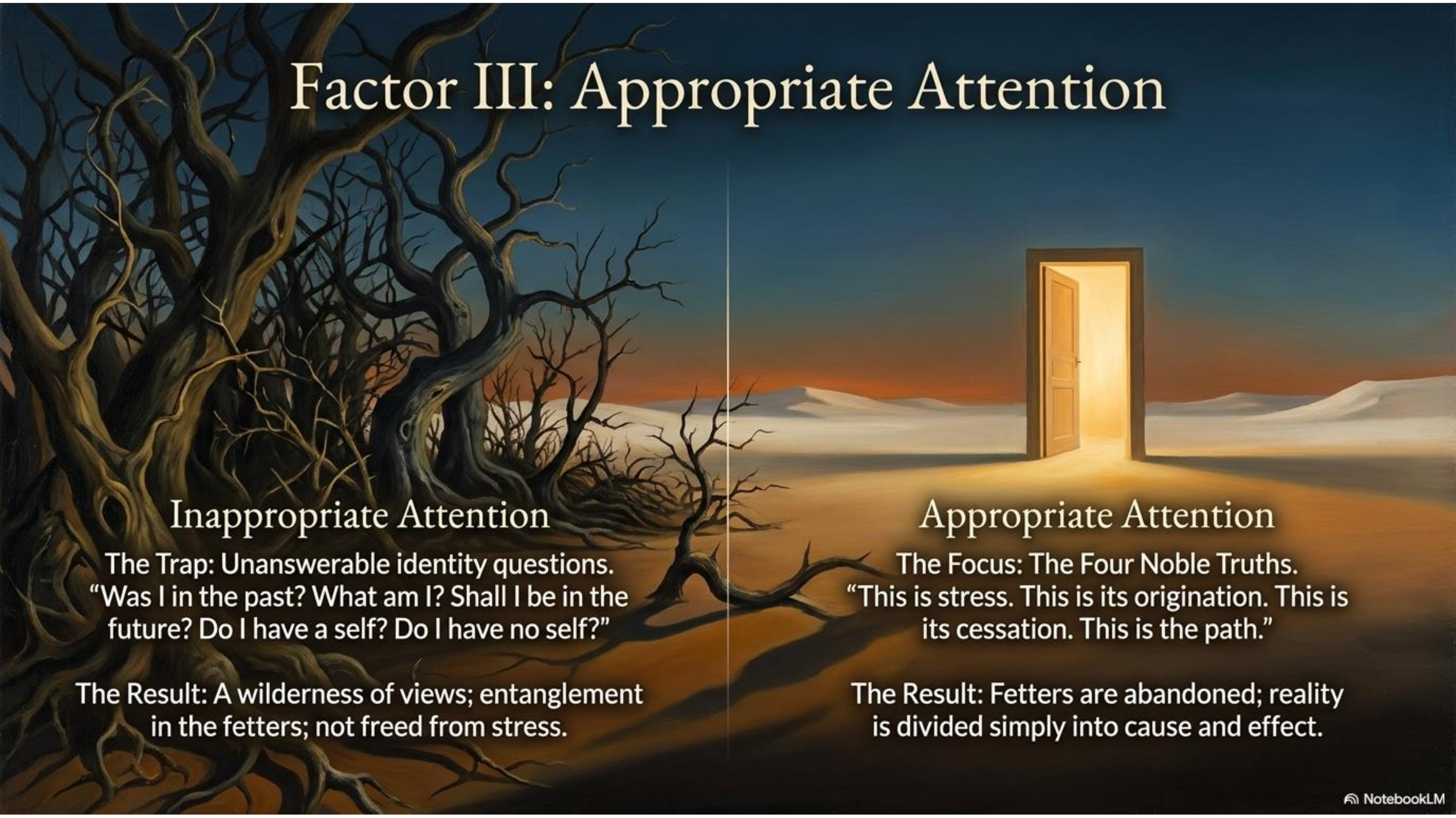
2

The Refined Standard (Subtle Stress)

Teachings must lead to disenchantment, shedding, modesty, contentment, seclusion, and unbinding.

NotebookLM

Factor III: Appropriate Attention



Inappropriate Attention

The Trap: Unanswerable identity questions.
“Was I in the past? What am I? Shall I be in the future? Do I have a self? Do I have no self?”

The Result: A wilderness of views; entanglement in the fetters; not freed from stress.

Appropriate Attention

The Focus: The Four Noble Truths.
“This is stress. This is its origination. This is its cessation. This is the path.”

The Result: Fetters are abandoned; reality is divided simply into cause and effect.

NotebookLM

Factor IV: Practice in Accordance with the Dhamma

Bodily, verbal, and mental actions must be performed with repeated reflection, using your own mind as a mirror.

1 Before & During Action

Is this leading to self-affliction or the affliction of others?

- If yes: Give it up.
- If no: Continue.

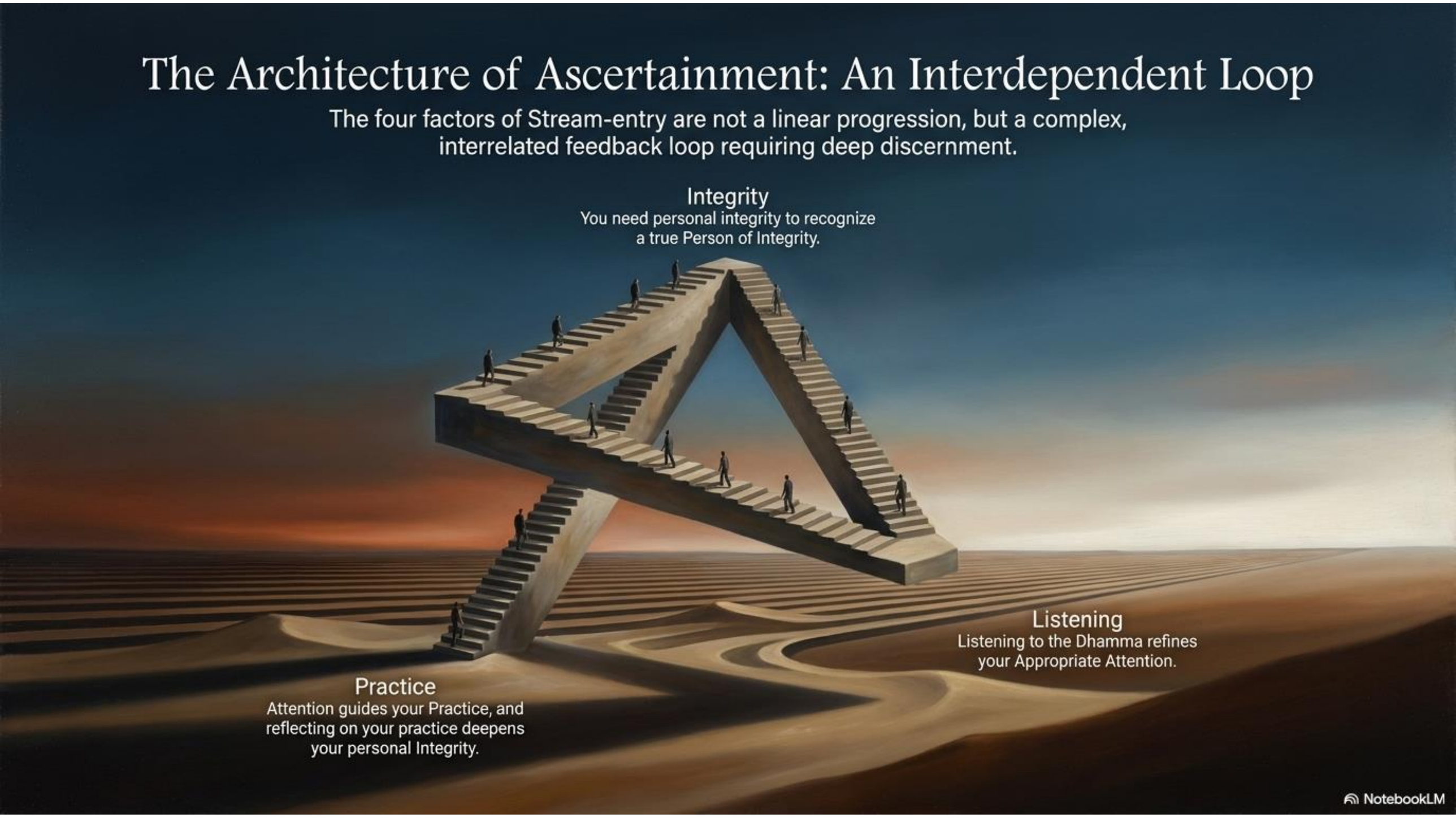
2 After Action

- If it led to harm: Confess, feel disgusted, exercise restraint.
- If it led to happiness: Stay mentally refreshed and joyful, training day and night.

NotebookLM

The Architecture of Ascertainment: An Interdependent Loop

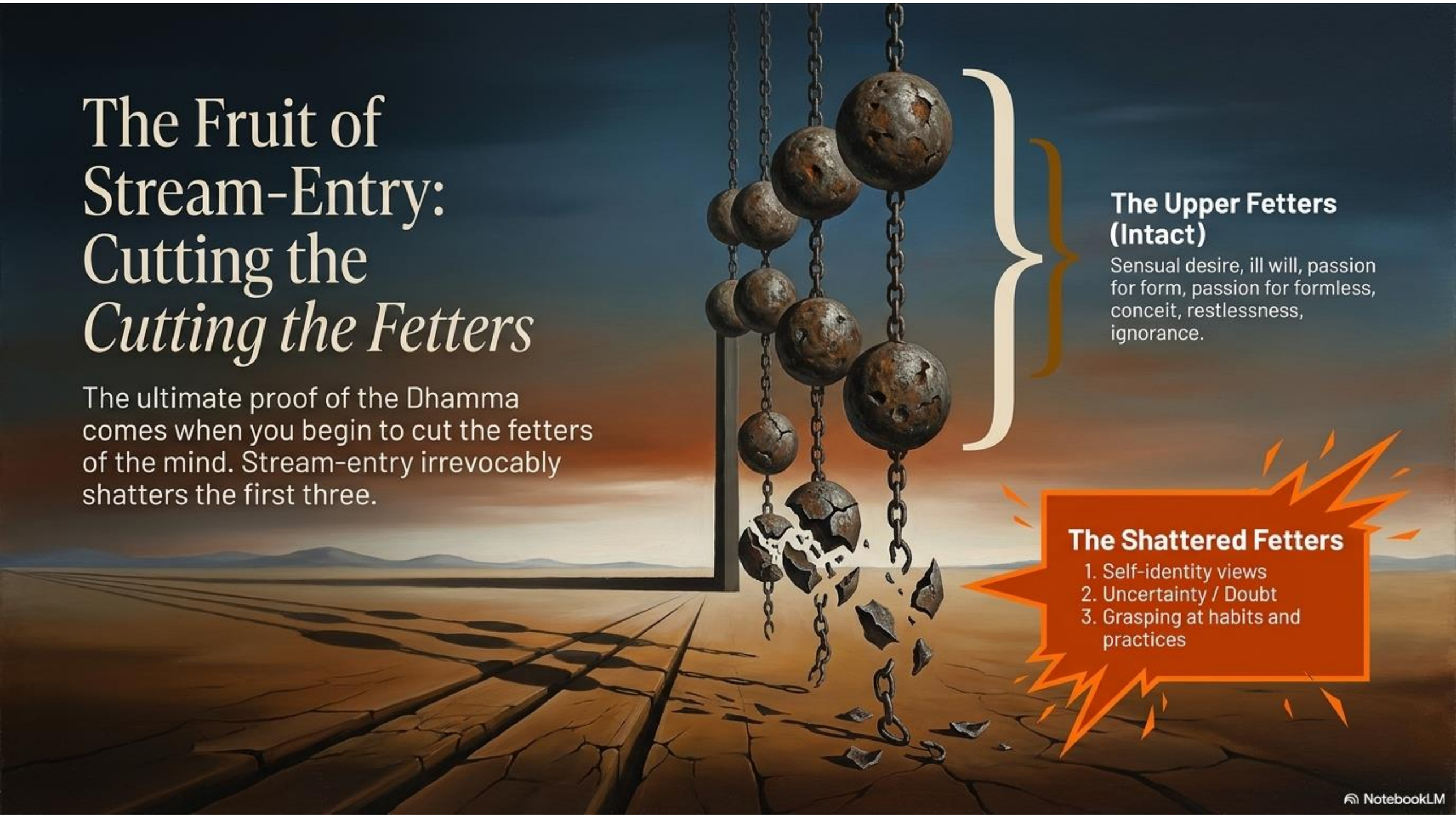
The four factors of Stream-entry are not a linear progression, but a complex, interrelated feedback loop requiring deep discernment.


Integrity
You need personal integrity to recognize a true Person of Integrity.
Listening
Listening to the Dhamma refines your Appropriate Attention.
Practice
Attention guides your Practice, and reflecting on your practice deepens your personal Integrity.

NotebookLM

The Fruit of Stream-Entry: Cutting the *Cutting the Fetters*

The ultimate proof of the Dhamma comes when you begin to cut the fetters of the mind. Stream-entry irrevocably shatters the first three.



The Upper Fetters (Intact)

Sensual desire, ill will, passion for form, passion for formless, conceit, restlessness, ignorance.

The Shattered Fetters

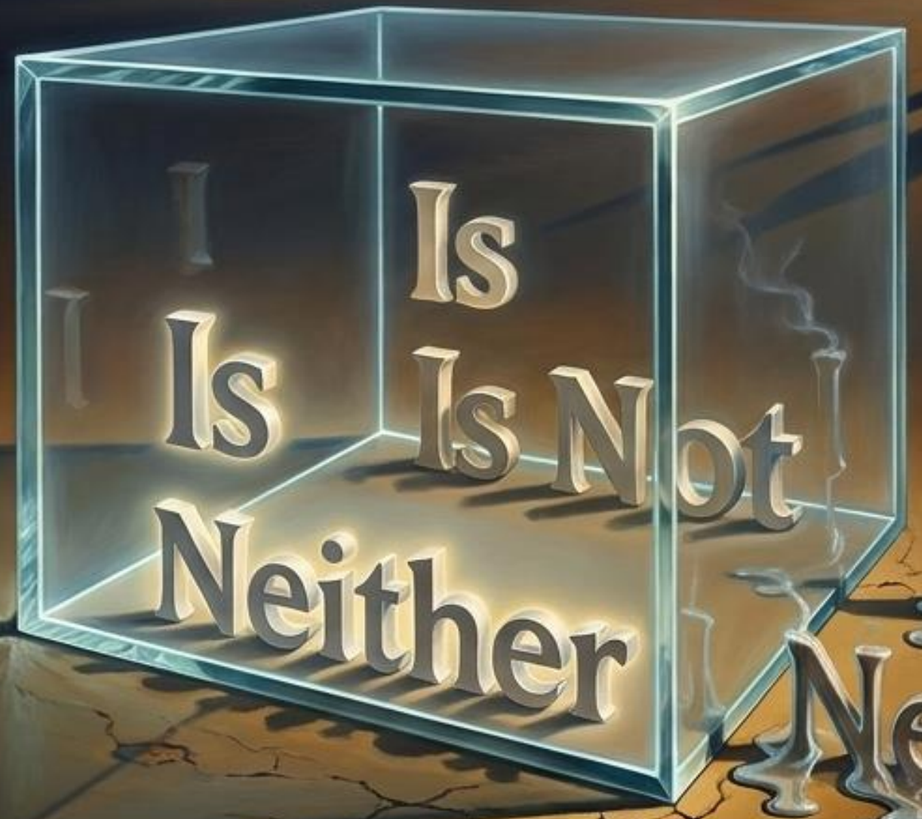
1. Self-identity views
2. Uncertainty / Doubt
3. Grasping at habits and practices

NotebookLM

The Objectification Trap

When asked if anything exists after the six senses stop, Sāriputta replies: “Don’t say that, my friend.”

The Deathless cannot be captured by binary questions of being or non-being.



Is
Both
Neither

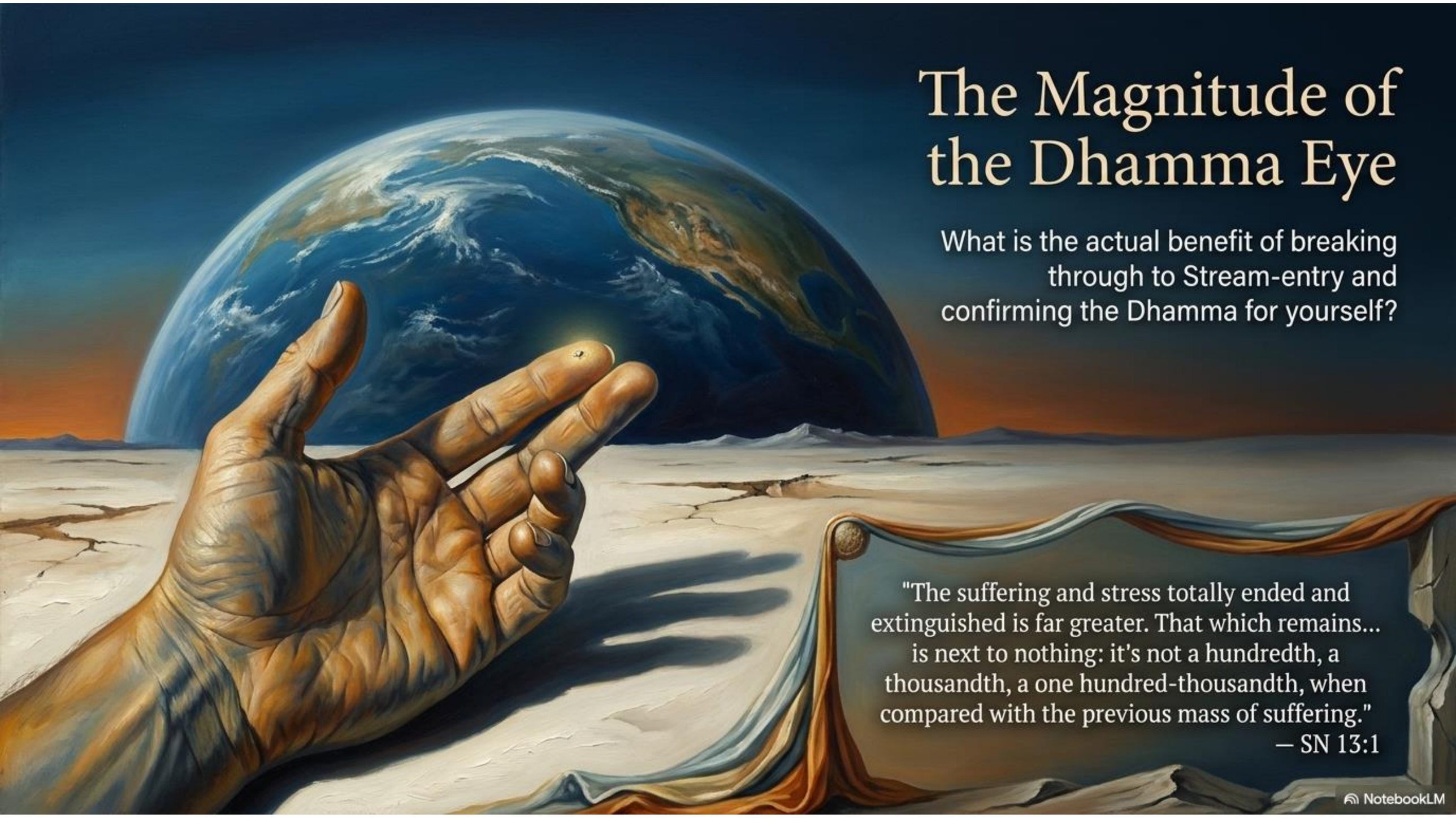
However far the six spheres of contact go, that is how far objectification goes. To answer “is” or “is not” is to objectify non-objectification.

NotebookLM

The Deathless: Unrestricted Awareness

This is not unconsciousness. It is an awareness lying entirely apart from the fabricated experience of the five aggregates.

"Consciousness without surface, without end, luminous all around."
"Like a lotus rising above the water with no water adhering to it."
"Here water, earth, fire, & wind have no footing."
NotebookLM


The Magnitude of the Dhamma Eye
What is the actual benefit of breaking through to Stream-entry and confirming the Dhamma for yourself?
"The suffering and stress totally ended and extinguished is far greater. That which remains... is next to nothing: it's not a hundredth, a thousandth, a one hundred-thousandth, when compared with the previous mass of suffering."
— SN 13:1
NotebookLM

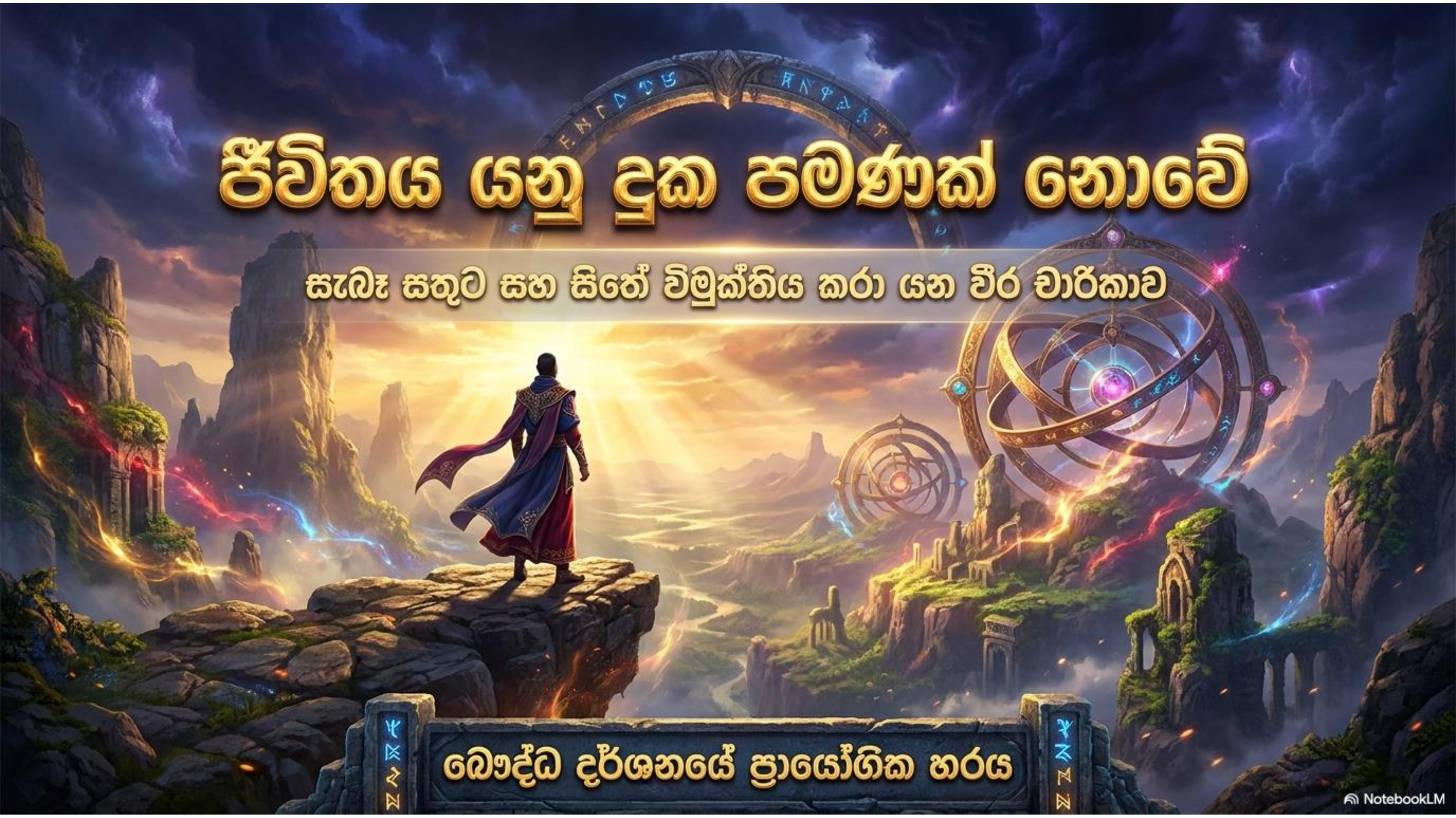
The Ultimate Guarantee: Your Own Integrity

For a person relieved of this much suffering, the question of the historical Buddha becomes irrelevant.

Because ‘dhamma’ means both teaching and quality of mind, truth of character is required to measure the truth of the teaching. You are ultimately left with only one guarantee of your attainment: your own integrity.

The best things in life are available to those who are true. The only question is **whether you are true enough to want to know if they are right.**

NotebookLM


ජීවිතය යනු දුක පමණක් නොවේ
සැබෑ සතුට සහ සිතේ විමුක්තිය කරා යන වීර චාරිකාව
බෞද්ධ දර්ශනයේ ප්‍රායෝගික හරය
NotebookLM

බටහිර මිථ්‍යාව සහ සැබෑ යථාර්ථය

මිථ්‍යාව (The Myth)

අශුභවාදී දෘෂ්ටිය:
'ජීවිතය යනු දුකකි' යන්න මුලික සිද්ධාන්තය බවට ඇති වැරදි වැටහීම.

දේවවාදී විනිශ්චය:
ලෝකය නිර්මාණය වූයේ යොදින්ද නරඹන්නාසේ (උදා: උත්පත්ති නයාව / Genesis).

නිෂ්ක්‍රිය බව:
ඉරණමට යටත් වීම හෝ සියල්ල අත්හැර දැමීම.

යථාර්ථය (The Reality)

ප්‍රායෝගික බව:
බුදුදහම යනු දෝෂ සහිත එහිජීමක් හෝ තාර්කිකයෙකුගේ හෝ වෛද්‍යවරයෙකුගේ ප්‍රවේශයකි.

තමාගේ විනිශ්චය:
අප අපගේ ජීවිතය පෙනෙන්නේ දැක්ම ලෙස භෞතිකවාදය යන්න පිළිබඳව අවධානය යොමු කිරීම.

ලෝකයේ දීප්තිය
(Brightness of the World):
සැබෑ සතුට මිනිසාට තම උත්සාහයෙන්ම ලබාගත හැකි බවට ඇති අතිශය විශ්වාසය.

NotebookLM

සුවපත් වීමේ වෛද්‍ය විද්‍යාව: චතුරාර්ය සත්‍යය

රෝගය හඳුනාගැනීම (දුක)

ජීවිතයේ ඇති අසහනය සහ පීඩාව යථාර්ථවාදීව දැකීම.

ප්‍රතිකාරය (මාර්ගය)

දුක නැති කරන ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගය ප්‍රගුණ කිරීම.

රෝග නිධානය සෙවීම (සමුදය)

දුකට හේතුව වන තෘෂ්ණාව සහ බැඳීම (Craving) සොයා ගැනීම.

සුවය පිළිබඳ විශ්වාසය (නිරෝධය)

මෙම රෝගය සම්පූර්ණයෙන්ම සුව කළ හැකි බව ප්‍රත්‍යක්ෂ කිරීම.

NotebookLM

සැබෑ සතුරා: බැඳීම මිස ජීවිතය නොවේ

උපාදානය (Clinging): දුක හටගන්නේ එම දේවලට "ඇලී ගැලී සිටීම" තුළිනි. අප බැඳීම් අල්ලාගෙන සිටින විට, අප පාලනය කරන්නේ එම වස්තුව නොවේ; අප විසින්ම අපව සිරකර ගැනීමකි.

පඤ්ච උපාදානස්කන්ධය: දුක ඇත්තේ අපගේ ශරීරයේ, වේදනාවේ හෝ සිතුවිලි නොවේ.

පඤ්ච උපාදානස්කන්ධය: දුක ඇත්තේ අපගේ ශරීරයේ, වේදනාවේ හෝ සිතුවිලිවල නොවේ.

අන්ධ ස්ථානය (The Blind Spot): අවිද්‍යාව (Ignorance) නිසා සිත සිත නිරන්තරයෙන්ම මෙම බැඳීම් වෙත ඇදී යයි.

'ජීවිතයම දුකක්' නම් එයට විසඳුමක් නැත. නමුත් 'බැඳීම දුකක්' බැවින්, එය ඉවත් කළ හැක.

NotebookLM

ඉණිමගේ උපමාව:
අත්හැරීම සඳහා අල්ලා ගැනීම
අත්හැරීම (Abandoning): තෘෂ්ණාවෙන් ඇතිවන අකුසල සිතුවිලි, වචන සහ ක්‍රියා අත්හැරීම.
දියුණු කිරීම (Developing): සිහිය, සමාධිය සහ ප්‍රඥාව වැනි කුසලතා ඉණිමංගක් මෙන් තදින් අල්ලාගෙන දියුණු කිරීම.
දර්ශනය පුළුල් වීම (Expanding View): ඉහළට යත්ම, සිතේ ඇති බැඳීම් සහ අන්ධ ස්ථාන වඩාත් පැහැදිලිව පෙනෙන්නට පටන් ගනී.
සම්පූර්ණ නිදහස (Total Freedom): විමුක්තියට (නිවනට) කැඟගත් පසු, ඉහළට ඒමට උපකාර වූ ඉණිමග ද සම්පූර්ණයෙන්ම අත්හැර දැමීම.
NotebookLM

ධර්මයේ දොරටුව: ගෞරවය (Añjali)

නෙළුම් පොහොට්ටුව:
දෑත් එකතු කිරීමෙන් නිරූපණය වන්නේ ඔබේ හදවතයි. එය ප්‍රඥාවෙන් පුහුණු වීමට විවෘත කිරීම මෙයින් අදහස් වේ.
ඉගෙනීමේ පදනම:
ගෞරවය යනු හුදු ආගමික පුරුද්දක් නොවේ. එය අලුත් දැනුම ග්‍රහණය කර ගැනීමට සිතේ ඇති පූර්ව නිගමන බිඳදැ ප්‍රධානමෙ මානසික මෙවලමයි.

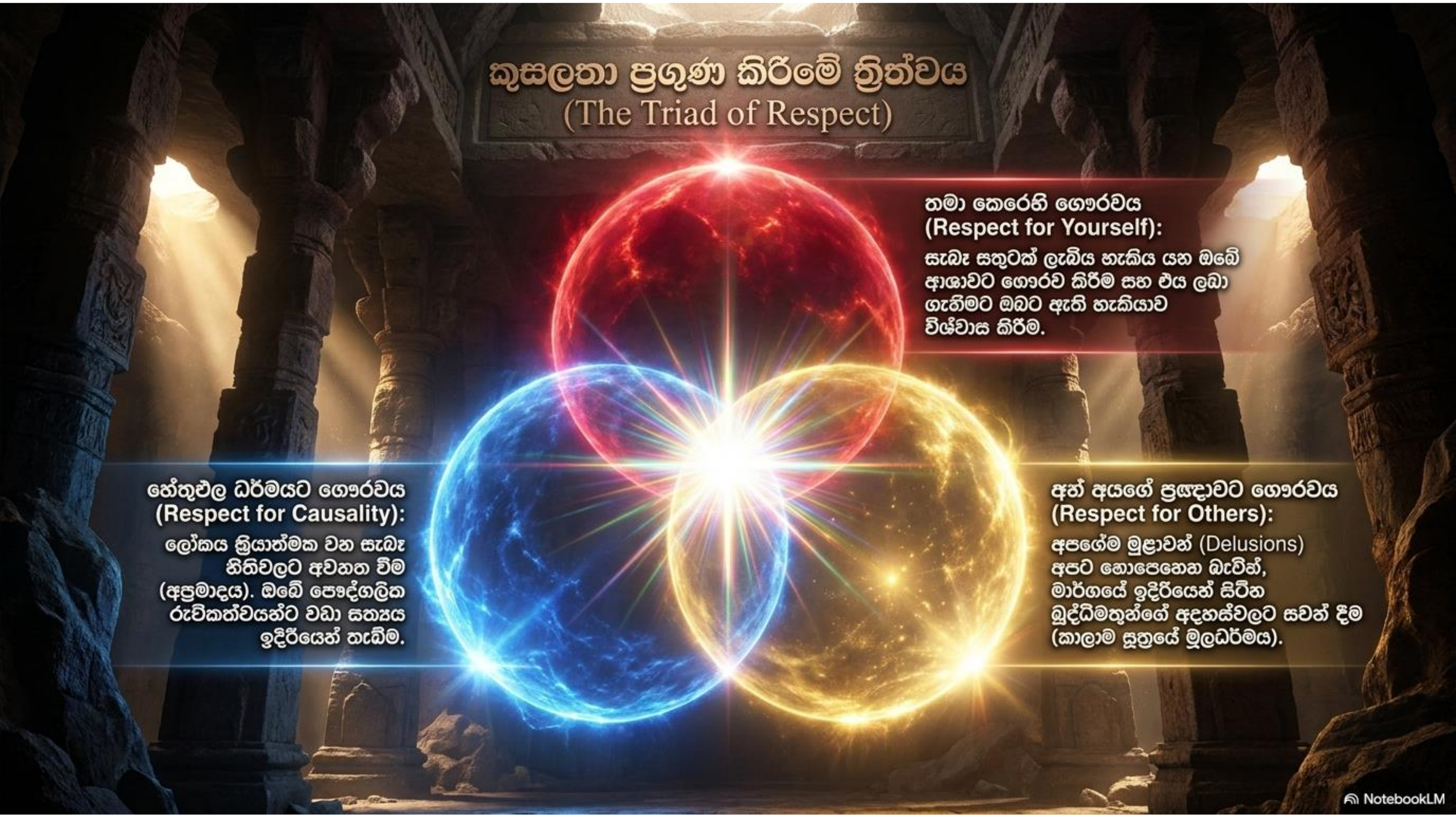
සැබෑ ගෞරවයෙන් තොරව කිසිදු කුසලතාවක් හෝ දර්ශනයක් ප්‍රගුණ කළ නොහැක.

NotebookLM

යථාර්ථයේ භෞතික විද්‍යාව: හේතුඵල වාදය (Causality)

අතීත කර්ම
(Past Actions):
අතීත ක්‍රියාවලින් වර්තමානයට ලැබෙන බලපෑමනය සම්පූර්ණයෙන්ම හිස් කොළයක් නොවේ.
වර්තමාන ක්‍රියා
(Free Will / Present Input):
නිදහස් කැමැත්ත. මීනැම මොහොතක නව චේතනාවක් හරහා ජීවිතයේ දිශාව වෙනස් කළ හැක.
චේතනාව සහ අවධානය
(Intention & Attention):
මෙම චක්‍රය නිරීක්ෂණය කිරීමෙන් අපට අපගේ හැසිරීම් වඩාත් දක්ෂ ලෙස වෙනස් කරගත හැක. නිවැරදි කර්මය හරහා කර්ම චක්‍රය සම්පූර්ණයෙන්ම නවතා දැමිය හැක.
ක්ෂණික ප්‍රතිඵල
(Immediate Feedback):
වර්තමාන ක්‍රියාවලින් ක්ෂණිකව ලැබෙන ප්‍රතිචාර.

NotebookLM


කුසලතා ප්‍රගුණ කිරීමේ ත්‍රිත්වය
(The Triad of Respect)
තමා කෙරෙහි ගෞරවය
(Respect for Yourself):
සැබෑ සතුටක් ලැබිය හැකිය යන ඔබේ ආශාවට ගෞරව කිරීම සහ එය ලබා ගැනීමට ඔබට ඇති හැකියාව විශ්වාස කිරීම.
හේතුඵල ධර්මයට ගෞරවය
(Respect for Causality):
ලෝකය ක්‍රියාත්මක වන සැබෑ නීතිවලට අවනත වීම (අප්‍රමාදය). ඔබේ පෞද්ගලික රුචිකත්වයන්ට වඩා සත්‍යය ඉදිරියෙන් තැබීම.
අන් අයගේ ප්‍රඥාවට ගෞරවය
(Respect for Others):
අපගේම මුළාවන් (Delusions) අපට නොපෙනෙන බැවින්, මාර්ගයේ ඉදිරියෙන් සිටින බුද්ධිමතුන්ගේ අදහස්වලට සවන් දීම (කාලාම සූත්‍රයේ මූලධර්මය).
NotebookLM

ගෞරවයේ සමතුලිතතාවය පවත්වා ගැනීම

තමා කෙරෙහි ගෞරවය පමණක් වැඩි වූ විට

අහංකාරය:
අහංකාරය: අන් අයගේ විවේචන පිළිගැනීමට නොහැකි වීම.

ප්‍රතිඵලය: තමන්ගේම වැරදි හඳුනාගැනීමට නොහැකි වී, සැබෑ ඉගෙනීම නතර වේ.

කුඹල්කරුගේ උපමාව/ The Potter's Balance

දක්ෂ කුඹල්කරුවෙකු තම ගුරුවරයාගෙන්, තමන්ගේම නිරීක්ෂණවලින් නිරීක්ෂණවලින් සහ මැටි ගුලියෙයන්ද ඉගෙන ගනී. මෙම කරුණු තුනම මනාව තුලනය කිරීමෙන් පමණක් ස්වාමිත්වය (Mastery) ළඟා කරගත හැක.

අන් අය කෙරෙහි ගෞරවය පමණක් වැඩි වූ විට

අන්ධ භක්තිය:
ගුරුවරුන්ගේ හැමදෙයක්ම ප්‍රශ්න කිරීමකින් තොරව පිළිගැනීම.

ප්‍රතිඵලය: වංචාකරුවන්ට හසුවීම සහ තමාගේම ප්‍රඥාවෙන් සත්‍යය දැකීමට ඇති අවස්ථාව අහිමි වීම.

NotebookLM

ලෝකයේ සැබෑ ආලෝකය

(The Brightness of the World)

බුදුදහම යනු දුක ගැන පමණක් කියවෙන අඳුරු දර්ශනයක් නොවේ.
එය දුක හඳුනාගෙන, හේතුඵල ධර්මයට සහ තමාට ගෞරව කරමින්, කුසලතාවයන්නේ
ගෙන් සිත සන්නද්ධ කරගෙන ලබන මහා විජයග්‍රහණයකි.

‘ඔව්, සැබැවින්ම... දුකෙහි සහ පීඩාවෙහි අවසානය මෙයයි.’
තමාටම ප්‍රත්‍යක්ෂ කරගත හැකි අසීමිත නිදහස වෙත මනස විවෘත කරන්න.
(Open your mind to the unconditional freedom that you can verify for yourself.)

NotebookLM